THE INTERNATIONAL BESTSELLER



IKIGAI

生き甲斐

The Japanese Secret to a Long and Happy Life

HÉCTOR GARCÍA AND FRANCESC MIRALLES



TÁC GIẢ: HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES

IKIGAI: ĐIỀU BÍ ẨN

SÁCH NÀY ĐẦU TIÊN ra đời vào một đêm mưa ở Tokyo, khi các tác giả của nó lần đầu tiên ngồi lại với nhau tại một trong những quán bar nhỏ của thành phố.

Chúng tôi đã đọc tác phẩm của nhau nhưng chưa bao giờ gặp nhau, vì khoảng cách hàng nghìn dặm ngăn cách Barcelona với thủ đô của Nhật Bản. Sau đó, một người quen biết chung đã giúp chúng tôi liên lạc, nảy sinh tình bạn dẫn đến dự án này và dường như định mệnh sẽ tồn tại suốt đời.

Lần gặp nhau tiếp theo, một năm sau, chúng tôi đi dạo qua một công viên ở trung tâm thành phố Tokyo và kết thúc cuộc nói chuyện về các xu hướng trong tâm lý học phương Tây, cụ thể là liệu pháp luận lý học, giúp mọi người tìm thấy mục đích sống của mình.

Logic (hợp lý, hữu lý, hàm lý) hay luận lý học, từ tiếng Hy Lạp cổ đại λόγος (logos), nghĩa nguyên thủy là từ ngữ, hoặc điều đã được nói, (nhưng trong nhiều ngôn ngữ châu Âu đã trở thành suy nghĩ hoặc lập luận hay lý trí). Logic thường được nhắc đến như là một ngành nghiên cứu về tiêu chí đánh giá các luận cứ, mặc dù định nghĩa chính xác của logic vẫn là vấn đề còn đang được

bàn cãi giữa các triết gia. Tuy nhiên khi môn học được xác định, nhiệm vụ của nhà logic học vẫn như cũ: đẩy mạnh tiến bộ của việc phân tích các suy luận có hiệu lực và suy luận ngụy biện để người ta có thể phân biệt được luận cứ nào là hợp lý và luận cứ nào có chỗ không hợp lý.

Chúng tôi nhận xét liệu pháp luận lý học của Viktor Frankl đã không còn hợp thời với các nhà trị liệu đang thực hành, những người ủng hộ các trường phái tâm lý học khác, mặc dù mọi người vẫn tìm kiếm ý nghĩa trong những gì họ làm và cách họ sống. Chúng tôi tự hỏi mình những điều như:

Ý nghĩa cuộc sống của tôi là gì?

Mục đích là để sống lâu hơn, hay tôi nên tìm kiếm một mục đích cao hơn?

Tại sao một số người biết họ muốn gì và có niềm đam mê cuộc sống, trong khi những người khác lại uể oải trong sự hoang mang?

Tại một thời điểm nào đó trong cuộc trò chuyện của chúng tôi, từ bí ẩn ikigai xuất hiện.

Khái niệm tiếng Nhật của từ này, được dịch gần nghĩa là “hạnh phúc khi luôn bận rộn”, giống như liệu pháp logistic (luận lý học), nhưng nó còn vượt xa hơn. Đó dường như cũng là một cách giải thích tuổi thọ phi thường của người Nhật, đặc biệt là trên đảo Okinawa, nơi cứ 100.000 dân thì có 24.55 người trên 100 tuổi - hơn nhiều so với mức trung bình toàn cầu.

Những người nghiên cứu lý do tại sao cư dân của hòn đảo ở phía nam Nhật Bản này sống lâu hơn những người ở bất kỳ nơi nào khác trên thế giới tin một trong những chìa khóa - ngoài chế độ ăn uống lành mạnh, một cuộc sống đơn giản ngoài trời, trà xanh và khí hậu cận nhiệt đới (nhiệt độ trung bình của nó giống như ở Hawaii) — là ikigai định hình cuộc sống của họ.

Trong khi nghiên cứu khái niệm này, chúng tôi phát hiện ra không có một cuốn sách nào trong lĩnh vực tâm lý học hoặc phát triển cá nhân dành riêng để đưa triết lý này đến phương Tây.

Ikigai có phải là lý do có nhiều người sống trăm tuổi ở Okinawa hơn bất cứ nơi nào khác? Nó truyền cảm hứng cho mọi người như thế nào để duy trì hoạt động cho đến phút cuối cùng? Bí quyết để có một cuộc sống lâu dài và hạnh phúc là gì?

Khi chúng tôi tìm hiểu thêm vấn đề, chúng tôi phát hiện ra một nơi đặc biệt, Ogimi, một thị trấn nông thôn ở cuối phía bắc của hòn đảo với dân số 3.000 người, tự hào có tuổi thọ cao nhất trên thế giới — một thực tế đã khiến nó có biệt danh là Làng Trường Sinh.

Okinawa là nơi bắt nguồn của hầu hết shikuwasa của Nhật Bản - một loại trái cây giống như quả bơ có tác dụng chống oxy hóa đặc biệt. Đó có thể là bí quyết sống lâu của Ogimi không? Hay đó là độ tinh khiết của nước được sử dụng để pha trà Moringa?

Chúng tôi quyết định đi nghiên cứu bí mật của những người sống lâu trăm tuổi ở Nhật Bản. Sau một năm nghiên cứu sơ bộ, chúng tôi đến ngôi làng - nơi cư dân nói một phương ngữ cổ và thực hành một tôn giáo vật linh gọi là bunagaya - với máy ảnh và thiết bị ghi âm trong tay. Ngay sau khi chúng tôi đến, chúng tôi có thể cảm nhận được sự thân thiện đáng kinh ngạc của cư dân nơi đây, những người đã cười và nói đùa không ngớt giữa những ngọn đồi xanh tươi được nuôi dưỡng bởi nước tinh khiết.

Khi chúng tôi thực hiện các cuộc phỏng vấn với những cư dân lớn tuổi nhất của thị trấn, chúng tôi nhận ra có điều gì đó mạnh mẽ hơn: một niềm vui bất thường đến từ cư dân của nó và hướng dẫn họ đi qua cuộc hành trình dài và thú vị của cuộc đời.

Một lần nữa, ikigai thật bí ẩn.

Nhưng nó là gì, chính xác là gì? Làm thế nào để bạn có được nó?

Chúng tôi không bao giờ hết ngạc nhiên khi thiên đường của sự sống gần như vĩnh cửu này nằm chính xác ở Okinawa, nơi hai trăm nghìn sinh mạng vô tội đã mất vào cuối Thế chiến thứ hai. Tuy nhiên, thay vì nuôi dưỡng lòng thù hận với người ngoài, người Okinawa sống theo nguyên tắc ichariba chode, một cách diễn đạt địa phương có nghĩa là "đối xử với mọi người như anh em, ngay cả khi bạn chưa từng gặp họ trước đây".

Hóa ra một trong những bí quyết tạo nên hạnh phúc của cư dân Ogimi là cảm thấy mình là một phần của cộng đồng. Ngay từ khi còn nhỏ, họ đã thực hành yuimaaru, hoặc làm việc theo nhóm, và vì vậy họ đã quen với việc giúp đỡ lẫn nhau.

Nuôi dưỡng tình bạn, ăn uống nhẹ nhàng, nghỉ ngơi đầy đủ và tập thể dục thường xuyên là một phần trong phương trình của một sức khỏe tốt, nhưng trung tâm của joie de vivre truyền cảm hứng cho những người sống trăm tuổi này tiếp tục tổ chức sinh nhật và trân trọng mỗi ngày mới của họ là ikigai.

Joie de vivre là một cụm từ tiếng Pháp thường được dùng trong tiếng Anh để nói lên sự vui vẻ tận hưởng cuộc sống, một tinh thần phấn chấn.

Mục đích của cuốn sách là mang đến cho bạn những bí mật của những người sống trăm tuổi ở Nhật Bản và cung cấp cho bạn những công cụ để tìm ra ikigai của riêng mình.

Bởi vì những người khám phá ikigai của họ có mọi thứ họ cần cho một cuộc hành trình dài và vui vẻ trong cuộc sống.

Chuyến đi hạnh phúc!

HÉCTOR GARCÍA VÀ FRANCESC MIRALLES

I: IKIGAI

Nghệ thuật trẻ mãi không già

Lý do của bạn là gì?

Theo người Nhật, mọi người đều có ikigai - cái mà một triết gia người Pháp có thể gọi là raison d'être. Một số người đã tìm thấy ikigai của họ, trong khi những người khác vẫn đang tìm kiếm, mặc dù họ mang nó trong người.

Ikigai của chúng ta ẩn sâu bên trong mỗi chúng ta, và việc tìm thấy nó đòi hỏi một sự kiên nhẫn tìm kiếm. Theo những người sinh ra trên Okinawa, hòn đảo có nhiều người sống trăm tuổi nhất trên thế giới, "ikigai của chúng tôi là lý do chúng tôi thức dậy vào buổi sáng".

Dù bạn làm gì, đừng nghỉ hưu!

Có một ikigai được xác định rõ ràng sẽ mang lại sự hài lòng, hạnh phúc và ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta. Mục đích của cuốn sách là giúp bạn tìm thấy ikigai của mình và chia sẻ những hiểu biết sâu sắc từ triết lý Nhật Bản về sức khỏe lâu dài của cơ thể, tâm trí và tinh thần.

Một điều đáng ngạc nhiên mà bạn nhận thấy, khi sống ở Nhật Bản, mọi người vẫn năng động như thế nào sau khi họ nghỉ hưu. Trên thực tế, nhiều người Nhật Bản không bao giờ thực sự nghỉ hưu - họ tiếp tục làm những gì họ yêu thích miễn là sức khỏe cho phép.

Trên thực tế, không có từ nào trong tiếng Nhật có nghĩa là nghỉ hưu theo nghĩa "rời bỏ lực lượng lao động" như trong tiếng Anh. Theo Dan Buettner, một phóng viên của National Geographic, người hiểu rõ về đất nước này, mục đích sống là điều quan trọng trong văn hóa Nhật Bản, đến nỗi ý tưởng nghỉ hưu đơn giản là không tồn tại ở đó.

Hòn đảo của tuổi trẻ vĩnh cửu

Một số nghiên cứu về tuổi thọ cho thấy ý thức cộng đồng mạnh mẽ và một ikigai được xác định rõ ràng cũng quan trọng như chế độ ăn uống lành mạnh nổi tiếng của Nhật Bản — có lẽ còn hơn thế nữa. Các nghiên cứu y học gần đây về người sống trăm tuổi từ Okinawa và các khu vực được gọi là Blue Zone khác - những vùng địa lý nơi con người sống lâu nhất - cung cấp một số sự thật thú vị về những con người phi thường này:

⊠ Không chỉ sống lâu hơn nhiều so với phần còn lại của dân số thế giới, họ còn mắc ít bệnh mãn tính hơn như ung thư và bệnh tim; rối loạn viêm cũng ít phổ biến hơn.

⊠ Nhiều người trong số những người trăm tuổi này có sức sống và sức khỏe đáng ghen tị mà những người cao tuổi ở những nơi khác không thể tưởng tượng được.

⊠ Các xét nghiệm máu của họ cho thấy ít gốc tự do hơn (nguyên nhân gây lão hóa tế bào), do họ uống trà và ăn cho đến khi dạ dày của họ chỉ đầy 80%.

⊠ Phụ nữ trải qua các triệu chứng vừa phải hơn trong thời kỳ mãn kinh, cả nam giới và phụ nữ đều duy trì mức độ hormone sinh dục cao hơn bình thường.

⊠ Tỷ lệ sa sút trí tuệ thấp hơn nhiều so với mức trung bình toàn cầu.

Các nhân tố đằng sau Ikigai

Trong tiếng Nhật, ikigai được viết là 生 き 甲 斐, kết hợp 生 き, có nghĩa là "cuộc sống", với 甲 斐, có nghĩa là "đáng giá". 甲 斐 có thể được chia thành các ký tự 甲, có nghĩa là "áo giáp", "số một" và "trở thành người đầu tiên" (xông pha vào trận chiến, chủ động với tư cách là người lãnh đạo) và 斐, có nghĩa là "đẹp" hoặc "tao nhã".

Mặc dù chúng ta sẽ xem xét từng phát hiện này trong suốt cuốn sách, nhưng nghiên cứu chỉ ra rõ ràng sự tập trung vào ikigai của người Okinawa mang lại ý thức về mục đích cho mỗi người và đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe và tuổi thọ của họ.

Năm khu vực xanh

Okinawa giữ vị trí đầu tiên trong số các Khu vực Xanh của thế giới. Ở Okinawa, phụ nữ nói riêng sống lâu hơn và ít bệnh tật hơn bất kỳ nơi nào khác trên thế giới. Năm khu vực được Dan Buettner xác định và phân tích trong cuốn sách **Các khu vực xanh** của ông là:

1. Okinawa, Nhật Bản (đặc biệt là phần phía bắc của hòn đảo). Người dân địa phương ăn một chế độ nhiều rau và đậu phụ thường được phục vụ trên đĩa nhỏ. Ngoài triết lý của họ về ikigai, moai, hay nhóm bạn bè thân thiết, đóng một vai trò quan trọng trong tuổi thọ của họ.

2. Sardinia, Ý (cụ thể là các tỉnh Nuoro và Ogliastra). Người dân địa phương trên hòn đảo tiêu thụ nhiều rau và một hoặc hai ly rượu mỗi ngày. Như ở Okinawa, tính chất cộng đồng là một yếu tố khác liên quan trực tiếp đến tuổi thọ.

3. Loma Linda, California. Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu một nhóm những người Cơ đốc Phục lâm là một trong những người sống lâu nhất ở Hoa Kỳ.

4. Bán đảo Nicoya, Costa Rica. Người dân địa phương vẫn hoạt động đáng kể sau chín mươi; nhiều cư dân lớn tuổi của vùng không gặp vấn đề gì khi thức dậy lúc 5 giờ 30 sáng để làm việc trên cánh đồng.

5. Ikaria, Hy Lạp. Cứ ba cư dân của hòn đảo gần bờ biển Thổ Nhĩ Kỳ thì có một người trên 90 tuổi (so với ít hơn 1% dân số của Hoa Kỳ), một thực tế đã khiến nó có biệt danh là Đảo Trường thọ. Bí mật địa phương dường như là một lối sống có từ 500 năm trước Công nguyên.



Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một số yếu tố dường như là chìa khóa của tuổi thọ và được tìm thấy trên khắp các Vùng Xanh, đặc biệt chú ý đến Okinawa và cái gọi là Làng Trường Sinh của nó. Tuy nhiên, trước tiên, cần phải chỉ ra ba trong số các khu vực này là hải đảo, nơi tài nguyên có thể khan hiếm và các cộng đồng phải giúp đỡ lẫn nhau.

Đối với nhiều người, giúp đỡ người khác có thể là một ikigai đủ mạnh để giúp họ sống sót. ("cho đi là nhận lại" – Đức Phật)

Theo các nhà khoa học đã nghiên cứu về 5 Vùng Xanh, chìa khóa để kéo dài tuổi thọ là chế độ ăn uống, tập thể dục, tìm ra mục đích sống (ikigai) và hình thành mối quan hệ xã hội bền chặt - nghĩa là có nhiều bạn bè và quan hệ gia đình tốt.

Các thành viên của những cộng đồng này quản lý tốt thời gian của họ để giảm căng thẳng, tiêu thụ ít thịt hoặc thực phẩm chế biến sẵn và uống rượu có chừng mực.

Họ không tập thể dục nặng, nhưng họ di chuyển hàng ngày, đi bộ và làm việc trong vườn rau của họ. Những người ở Vùng Xanh thà đi bộ hơn là lái xe. Làm vườn, bao gồm vận động cường độ thấp hàng ngày, là một cách thực hành mà hầu như tất cả họ đều có điểm chung.

Bí mật 80%

Một trong những câu nói phổ biến nhất ở Nhật Bản là "Hara hachi bu", được lặp lại trước hoặc sau khi ăn và có nghĩa là "Hãy lấp đầy bụng của bạn đến 80%". Sự khôn ngoan cổ đại khuyên không nên ăn cho đến khi chúng ta no. Đây là lý do tại sao người Okinawa ngừng ăn khi họ cảm thấy dạ dày đạt 80% công suất, thay vì ăn quá nhiều và khiến cơ thể suy nhược với các quá trình tiêu hóa kéo dài, đẩy nhanh quá trình oxy hóa tế bào.

Tất nhiên, không có cách nào để biết một cách khách quan rằng dạ dày của bạn có ở mức 80% công suất hay không. Bài học rút ra từ câu nói này là chúng ta nên ngừng ăn khi bắt đầu cảm thấy no. Món ăn phụ, món ăn nhẹ mà chúng ta ăn khi biết trong thâm tâm mình không thực sự cần nó, bánh táo sau bữa trưa — tất cả những thứ này sẽ mang lại cho chúng ta niềm vui trong thời gian ngắn, nhưng không có chúng sẽ khiến chúng ta hạnh phúc hơn trong dài hạn.

Cách phục vụ thức ăn cũng rất quan trọng. Bằng cách trình bày bữa ăn trên nhiều đĩa nhỏ, người Nhật có xu hướng ăn ít hơn. Một bữa ăn điển hình trong một nhà hàng ở Nhật Bản được phục vụ trong năm đĩa trên khay, bốn trong số đó rất nhỏ và đĩa chính lớn hơn một chút. Có năm đĩa thức ăn trước mặt khiến bạn có vẻ như sẽ ăn rất nhiều, nhưng điều thường xảy ra là bạn sẽ cảm thấy hơi đói. Đây là một trong những lý do tại sao người phương Tây ở Nhật Bản thường giảm cân và giữ dáng.

Các nghiên cứu gần đây của các chuyên gia dinh dưỡng tiết lộ người Okinawa tiêu thụ trung bình hàng ngày từ 1.800 đến 1.900 calo, so với 2.200 đến 3.300 ở Hoa Kỳ và có chỉ số khối cơ thể từ 18 đến 22, so với 26 hoặc 27 ở Hoa Kỳ.

Chế độ ăn uống của người Okinawa có nhiều đậu phụ, khoai lang, cá (ba lần mỗi tuần) và rau (khoảng 11 ounce – 30g mỗi ngày). Trong chương dành riêng cho dinh dưỡng, chúng ta sẽ xem những thực phẩm giàu chất chống oxy hóa lành mạnh nào được bao gồm trong 80% này.

Moai: Kết nối cuộc sống

Theo phong tục ở Okinawa, họ hình thành mối quan hệ chặt chẽ trong các cộng đồng địa phương. Moai là một nhóm không chính thức gồm những người có chung sở thích luôn quan tâm đến nhau. Đối với nhiều người, phục vụ cộng đồng trở thành một phần trong ikigai của họ.



Moai có nguồn gốc từ những thời kỳ khó khăn, khi những người nông dân gặp nhau để chia sẻ những phương pháp hay nhất và giúp đỡ nhau vượt qua những vụ thu hoạch ít ỏi.

Các thành viên của moai đóng góp hàng tháng cho nhóm. Khoản thanh toán này cho phép họ tham gia vào các cuộc họp, bữa tối, trò chơi cờ vây và shogi (cờ Nhật Bản), hoặc bất kỳ sở thích chung nào.

Số tiền thu được của nhóm được sử dụng cho các hoạt động, nhưng nếu còn dư, một thành viên (được quyết định trên cơ sở luân phiên) nhận một số tiền định sẵn từ phần dư. Bằng cách này, sẽ giúp duy trì sự ổn định về cảm xúc và tài chính. Nếu một thành viên của moai gặp khó khăn về tài chính, họ có thể nhận được một khoản tạm ứng từ khoản tiết kiệm của nhóm. Mặc dù chi tiết về thực hành của mỗi moai khác nhau tùy theo nhóm và phương tiện kinh tế của họ, nhưng cảm giác thân thuộc và được hỗ trợ mang lại cho cá nhân cảm giác an toàn và giúp tăng tuổi thọ.

• • •

Sau phần giới thiệu SƠ LƯỢC NÀY về các chủ đề được đề cập trong cuốn sách, chúng ta xem xét một vài nguyên nhân gây ra lão hóa sớm trong cuộc sống hiện đại, và sau đó khám phá các yếu tố khác nhau liên quan đến ikigai.

II: BÍ QUYẾT CHỐNG LÃO HÓA

Những điều nhỏ nhặt tạo nên một cuộc sống trường thọ và hạnh phúc

“Tốc độ thoát ra” của lão hóa

Trong hơn một thế kỷ, chúng ta đã cố gắng tăng thêm trung bình 0.3 năm vào tuổi thọ của mình mỗi năm. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta có công nghệ để tăng thêm một năm tuổi thọ mỗi năm? Về lý thuyết, chúng ta sẽ đạt được sự bất tử về mặt sinh học, khi đạt đến “tốc độ thoát ra” của lão hóa.

“Tốc độ thoát ra” của lão hóa và con thỏ

Hãy tưởng tượng một dấu hiệu xa trong tương lai với một con số trên đó đại diện cho tuổi chết của bạn. Mỗi năm mà bạn sống, bạn tiến gần hơn đến dấu hiệu. Khi bạn đến dấu hiệu, bạn chết.

Bây giờ hãy tưởng tượng một con thỏ đang cầm tấm biển và bước tới tương lai. Mỗi năm bạn sống, con thỏ cách xa nửa năm. Sau một thời gian, bạn sẽ đến được con thỏ và chết.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu con thỏ có thể đi bộ với tốc độ một năm trong mỗi năm của cuộc đời bạn? Bạn sẽ không bao giờ có thể bắt được con thỏ, và do đó bạn sẽ không bao giờ chết.

Tốc độ mà con thỏ bước tới tương lai là công nghệ của chúng ta. Càng nâng cao công nghệ và kiến thức về cơ thể mình, chúng ta có thể khiến thỏ đi nhanh hơn.

Tốc độ thoát ra của lão hóa là thời điểm mà thỏ đi với tốc độ một tuổi mỗi năm hoặc nhanh hơn và chúng ta trở nên bất tử.

Các nhà nghiên cứu hướng tới tương lai, chẳng hạn như Ray Kurzweil và Aubrey de Grey, tuyên bố chúng ta sẽ đạt được tốc độ thoát này trong vài thập kỷ nữa. Các nhà khoa học khác kém lạc quan hơn, dự đoán chúng ta sẽ đạt đến giới hạn, độ tuổi tối đa mà chúng ta sẽ không thể vượt qua, bất kể chúng ta có bao nhiêu công nghệ. Ví dụ, một số nhà sinh học khẳng định các tế bào của chúng ta ngừng tái tạo sau khoảng 120 năm.

Trí óc năng động, cơ thể trẻ trung

Có rất nhiều sự khôn ngoan trong câu nói cổ điển “mens sana in corpore sano” (“Trí óc năng động, cơ thể trẻ trung”): Nó nhắc nhở chúng ta cả tinh thần và thể chất đều quan trọng, và sức khỏe của một người được kết nối với sức khỏe của người khác. Nó đã chỉ ra duy trì một tâm trí năng động, thích nghi là một trong những yếu tố quan trọng để trẻ lâu.

Có một tâm hồn trẻ trung cũng thúc đẩy bạn hướng tới một lối sống lành mạnh sẽ làm chậm quá trình lão hóa.

Giống như việc thiếu tập thể dục có tác động tiêu cực đến cơ thể và tâm trạng của chúng ta, việc thiếu tập thể dục có hại cho chúng ta vì nó khiến các tế bào thần kinh và các kết nối thần kinh của chúng ta kém đi — và kết quả là làm giảm khả năng phản ứng với môi trường xung quanh.

Đây là lý do tại sao việc rèn luyện sức khỏe cho não bộ của bạn là vô cùng quan trọng.

Một nhà tiên phong trong việc ủng hộ các bài tập thể dục trí óc là nhà thần kinh học người Israel Shlomo Breznitz, người lập luận bộ não cần rất nhiều kích thích để duy trì hình dạng. Như anh đã nói trong một cuộc phỏng vấn với Eduard Punset cho chương trình truyền hình Redes của Tây Ban Nha:

> Có một sự căng thẳng giữa những gì tốt cho ai đó và những gì họ muốn làm. Điều này là do mọi người, đặc biệt là những người lớn tuổi, thích làm những việc như họ vẫn luôn làm. Vấn đề là khi não phát triển những thói quen đã ăn sâu, nó không cần phải suy nghĩ nữa. Mọi thứ được thực hiện nhanh chóng và hiệu quả một cách tự động, thường theo cách rất thuận lợi. Điều này tạo ra xu hướng dính vào các thói quen và cách duy nhất để phá vỡ những thói quen này là cho bộ não thông tin mới.

Được trình bày với thông tin mới, não tạo ra các kết nối mới và được hồi sinh. Đây là lý do tại sao việc bộc lộ bản thân để thay đổi là rất quan trọng, ngay cả khi bước ra ngoài vùng an toàn của bạn đồng nghĩa với việc cảm thấy lo lắng.

Tác dụng của việc rèn luyện tinh thần đã được khoa học chứng minh. Theo Collins Hemingway và Shlomo Breznitz trong cuốn sách **Năng lực trí não tối đa**: **Thử thách trí não cho sức khỏe và trí tuệ**, rèn luyện tinh thần có lợi ở nhiều cấp độ: "Bạn bắt đầu luyện tập trí não bằng cách thực hiện một công việc nhất định lần đầu tiên," ông viết. "Và lúc đầu nó có vẻ rất khó, nhưng khi bạn học cách làm điều đó, khóa đào tạo sẽ hoạt động hiệu quả. Lần thứ hai, bạn nhận ra làm việc đó dễ dàng hơn, không quá khó, bởi vì bạn đang ngày càng giỏi hơn. Điều này có tác động tuyệt vời đến tâm trạng của một người. Tự bản thân nó là một sự biến đổi không chỉ ảnh hưởng đến kết quả thu được mà còn ảnh hưởng đến hình ảnh bản thân của người đó."

Mô tả về "tập luyện tinh thần" này nghe có vẻ hơi trang trọng, nhưng chỉ đơn giản là tương tác với những người khác — chẳng hạn như chơi một trò chơi — mang lại những kích thích mới và giúp ngăn ngừa chứng trầm cảm có thể đến với sự cô độc.

Các tế bào thần kinh của chúng ta bắt đầu lão hóa khi chúng ta vẫn đang ở độ tuổi đôi mươi. Tuy nhiên, quá trình này bị chậm lại bởi hoạt động trí tuệ, sự tò mò và ham học hỏi. Đối phó với các tình huống mới, học điều gì đó mới mỗi ngày, chơi trò chơi và tương tác với người khác dường như là những chiến lược chống lại lão hóa cần thiết cho tâm trí. Hơn nữa, một cái nhìn tích cực hơn về vấn đề này sẽ mang lại nhiều lợi ích về mặt tinh thần hơn.

Căng thẳng: Kẻ thù của tuổi thọ

Nhiều người có vẻ già hơn bình thường. Nghiên cứu về nguyên nhân của lão hóa sớm đã chỉ ra căng thẳng có liên quan rất nhiều đến nó, bởi vì cơ thể suy yếu nhanh hơn nhiều trong giai đoạn khủng hoảng. Viện Tâm lý Hoa Kỳ đã điều tra quá trình thoái hóa và kết luận hầu hết các vấn đề sức khỏe đều do căng thẳng gây ra.

Các nhà nghiên cứu tại Bệnh viện Đại học Heidelberg đã tiến hành một nghiên cứu, trong đó họ cho một bác sĩ trẻ tham gia một cuộc phỏng vấn xin việc, cuộc phỏng vấn khiến anh ta căng thẳng khi phải giải những bài toán phức tạp trong ba mươi phút. Sau đó, họ lấy mẫu máu. Những gì họ phát hiện ra là các kháng thể của anh ta đã phản ứng với căng thẳng giống như cách chúng phản ứng với các mầm bệnh, kích hoạt các protein phản ứng miễn dịch. Vấn đề là phản ứng này không chỉ vô hiệu hóa các tác nhân gây hại mà còn làm tổn thương các tế bào khỏe mạnh, khiến chúng bị lão hóa sớm.

Đại học California đã tiến hành một nghiên cứu tương tự, lấy dữ liệu và mẫu từ ba mươi chín phụ nữ có mức độ căng thẳng cao do bệnh của một trong những đứa con của họ và so sánh chúng với mẫu từ những phụ nữ có con khỏe mạnh và mức độ căng thẳng thấp. Họ phát hiện ra căng thẳng thúc đẩy lão hóa tế bào bằng cách làm suy yếu cấu trúc tế bào được gọi là telomere, ảnh hưởng đến quá trình tái tạo tế bào và cách tế bào của chúng ta già đi. Như nghiên cứu đã tiết lộ, căng thẳng càng lớn thì tác động thoái hóa lên tế bào càng lớn.

Căng thẳng hoạt động như thế nào?

Những ngày này, mọi người sống với một nhịp độ điên cuồng và trong tình trạng cạnh tranh gần như liên tục. Ở giai đoạn cao trào này, căng thẳng là một phản ứng tự nhiên đối với thông tin mà cơ thể tiếp nhận là nguy hiểm hoặc có vấn đề.

Về mặt lý thuyết, đây là một phản ứng hữu ích, vì nó giúp chúng ta tồn tại trong môi trường xung quanh thù địch. Trong quá trình tiến hóa của mình, chúng ta đã sử dụng phản ứng này để đối phó với những tình huống khó khăn và chạy trốn những kẻ săn mồi.

Chuông báo động vang lên trong đầu chúng ta làm cho các tế bào thần kinh của chúng ta kích hoạt tuyến yên, nơi sản sinh ra hormone giải phóng corticotropin, từ đó lưu thông khắp cơ thể thông qua hệ thần kinh giao cảm. Tuyến thượng thận sau đó được kích hoạt để giải phóng adrenaline và cortisol. Adrenaline làm tăng nhịp hô hấp và nhịp đập của chúng ta và chuẩn bị cho các cơ của chúng ta hoạt động, giúp cơ thể sẵn sàng phản ứng với nguy hiểm nhận biết được, trong khi cortisol làm tăng giải phóng dopamine và glucose trong máu, là những thứ khiến chúng ta "tích điện" và cho phép chúng ta đối mặt với thách thức.

Những quá trình này, ở mức độ vừa phải, có lợi - chúng giúp chúng ta vượt qua những thách thức trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, sự căng thẳng mà con người ngày nay phải chịu rõ ràng là có hại.

Căng thẳng có ảnh hưởng tới thoái hóa theo thời gian. Tình trạng khẩn cấp kéo dài ảnh hưởng đến các tế bào thần kinh liên quan đến trí nhớ, cũng như ức chế việc giải phóng một số hormone, nếu không có hormone này có thể gây ra trầm cảm. Tác dụng phụ của nó bao gồm khó chịu, mất ngủ, lo lắng và huyết áp cao.

Như vậy, mặc dù những thách thức là tốt cho việc giữ cho tâm trí và cơ thể luôn hoạt động, nhưng chúng ta nên điều chỉnh lối sống căng thẳng để tránh cơ thể bị lão hóa sớm.

Lưu tâm đến việc giảm căng thẳng

Cho dù các mối đe dọa mà chúng ta nhận thấy là có thật hay không, thì căng thẳng là một tình trạng dễ nhận biết, không chỉ gây lo lắng mà còn rất ảnh hưởng đến tâm lý, ảnh hưởng đến mọi thứ từ hệ tiêu hóa đến làn da của chúng ta.

Đây là lý do tại sao việc phòng ngừa rất quan trọng trong việc tránh những tổn hại mà căng thẳng gây ra cho chúng ta — và tại sao nhiều chuyên gia khuyên bạn nên thực hành chánh niệm.

Tiền đề trung tâm của phương pháp giảm căng thẳng này là tập trung vào bản thân: chú ý đến những phản ứng của chúng ta, ngay cả khi chúng bị quy định bởi thói quen, để hoàn toàn nhận thức được chúng. Bằng cách này, chúng ta kết nối với những người ở đây và bây giờ và hạn chế những suy nghĩ có xu hướng vượt ra ngoài tầm kiểm soát. (sống với hiện tại)

"Chúng ta phải học cách tắt chế độ lái tự động đang đưa chúng ta vào một vòng lặp vô tận. Tất cả chúng ta đều biết những người ăn vặt khi lướt điện thoại hoặc xem tin tức. Bạn hỏi họ liệu món trứng tráng mà họ vừa ăn có tẩm hành hay không, và họ không thể nói cho bạn biết," Roberto Alcibar, người đã từ bỏ cuộc sống hối hả của mình để trở thành một người hướng dẫn được chứng nhận về chánh niệm sau khi một căn bệnh khiến anh rơi vào khoảng thời gian Căng thẳng cấp tính.

Một cách để đạt được trạng thái tỉnh táo là thông qua thiền định, giúp lọc thông tin tiếp cận chúng ta từ thế giới bên ngoài. Nó cũng có thể đạt được thông qua các bài tập thở, yoga...

Đạt được chánh niệm bao gồm một quá trình luyện tập dần dần, nhưng với một chút luyện tập, chúng ta có thể học cách tập trung tâm trí hoàn toàn, điều này làm giảm căng thẳng và giúp chúng ta sống lâu hơn. (chỉ tập trung vào việc đang làm, không suy nghĩ lung tung)

Một chút căng thẳng là tốt cho bạn

Mặc dù căng thẳng kéo dài, căng thẳng là kẻ thù được biết đến của tuổi thọ và cả sức khỏe tinh thần và thể chất, nhưng mức độ căng thẳng thấp đã được chứng minh là có lợi.

Sau khi quan sát một nhóm các đối tượng thử nghiệm trong hơn 20 năm, Tiến sĩ Howard S. Friedman, giáo sư tâm lý học tại Đại học California, Riverside, phát hiện ra những người duy trì mức độ căng thẳng thấp, những người đối mặt với thử thách và đặt trái tim và thả hồn vào công việc của họ để thành công, sống lâu hơn những người chọn lối sống thoải mái hơn và nghỉ hưu sớm hơn. Từ đó, ông kết luận một chút căng thẳng là một điều tích cực, vì những người sống với mức độ căng thẳng thấp có xu hướng phát triển các thói quen lành mạnh hơn, hút thuốc ít hơn và uống ít rượu hơn.

Do đó, không có gì ngạc nhiên khi nhiều người trong số những người sống thọ - những người sống từ 110 tuổi trở lên - những người mà chúng ta sẽ gặp trong cuốn sách này nói về việc họ đã sống một cuộc đời mãnh liệt và làm việc tốt khi về già.

Ngồi nhiều sẽ khiến bạn già đi

Đặc biệt, ở thế giới phương Tây, sự gia tăng hành vi ít vận động đã dẫn đến nhiều căn bệnh như tăng huyết áp và béo phì, từ đó ảnh hưởng đến tuổi thọ.

Dành quá nhiều thời gian ngồi làm việc hoặc ở nhà không chỉ làm giảm thể lực về cơ bắp và hô hấp mà còn làm tăng cảm giác thèm ăn và hạn chế ham muốn tham gia các hoạt động. Ít vận động có thể dẫn đến tăng huyết áp, ăn uống mất cân bằng, bệnh tim mạch, loãng xương và thậm chí là một số loại ung thư. Các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra mối liên hệ giữa việc thiếu hoạt động thể chất và sự biến dạng tiến triển của các telomere trong hệ thống miễn dịch, làm lão hóa các tế bào đó và đến lượt nó, cả cơ thể nói chung.

Đây là một vấn đề ở tất cả các giai đoạn của cuộc đời, không chỉ ở người lớn. Trẻ em ít vận động bị tỷ lệ béo phì cao và tất cả các vấn đề và rủi ro sức khỏe liên quan, đó là lý do tại sao việc phát triển lối sống lành mạnh và năng động ngay từ khi còn nhỏ là rất quan trọng.

Vận động nhiều hơn; nó chỉ cần một chút nỗ lực và một vài thay đổi với thói quen của bạn. Chúng ta có thể tiếp cận một lối sống năng động hơn giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn từ trong ra ngoài — chúng ta chỉ cần thêm một vài thành phần vào thói quen hàng ngày của mình:

⊠ Đi bộ đến nơi làm việc, hoặc đi bộ ít nhất hai mươi phút mỗi ngày.

⊠ Sử dụng đôi chân của bạn thay vì đi thang máy hoặc thang cuốn. Điều này tốt cho cơ bắp và hệ hô hấp của bạn, cùng những thứ khác.

- ☒ Tham gia các hoạt động xã hội hoặc giải trí để bạn không dành quá nhiều thời gian trước tivi.
- ☒ Thay thế đồ ăn vặt của bạn bằng trái cây và bạn sẽ ít thèm ăn vặt hơn và có nhiều chất dinh dưỡng hơn trong hệ thống của bạn.
- ☒ Ngủ đủ giấc. Bảy đến chín giờ là tốt, nhưng hơn thế nữa khiến chúng ta hôn mê.
- ☒ Chơi với trẻ em hoặc vật nuôi, hoặc tham gia một đội thể thao. Điều này không chỉ giúp tăng cường thể chất mà còn kích thích tinh thần và nâng cao tự tin.
- ☒ Có ý thức về thói quen hàng ngày của bạn để phát hiện những thói quen có hại và thay thế chúng bằng những thói quen tích cực hơn.

Bằng cách thực hiện những thay đổi nhỏ này, chúng ta có thể bắt đầu đổi mới cơ thể, tâm trí và tăng tuổi thọ.

Bí mật được giữ kín tốt nhất của một người mẫu

Mặc dù chúng ta già đi cả bên ngoài lẫn bên trong, cả về thể chất và tinh thần, nhưng một trong những điều cho chúng ta biết nhiều nhất về tuổi tác của con người là làn da, có các kết cấu và màu sắc khác nhau theo các quá trình diễn ra bên dưới bề mặt. Hầu hết những người kiếm sống bằng nghề người mẫu đều khẳng định sẽ ngủ từ 9 đến 10 tiếng vào đêm trước khi trình diễn thời trang. Điều này mang lại cho làn da của họ vẻ ngoài căng bóng, không nếp nhăn và sáng khỏe, rạng rỡ.

Khoa học đã chứng minh giấc ngủ là một công cụ chống lão hóa quan trọng, bởi vì khi ngủ chúng ta tạo ra melatonin, một loại hormone xuất hiện tự nhiên trong cơ thể chúng ta. Tuyến tùng sản xuất nó từ chất dẫn truyền thần kinh serotonin theo nhịp điệu ban ngày và ban đêm của chúng ta, và nó đóng một vai trò trong chu kỳ ngủ và thức của chúng ta.

Tuyến tùng là bộ phận nằm ẩn nơi sâu kín của bộ óc, núp dưới cuống nối hai bán cầu não, nhỏ như hột đậu. Từ buổi chiều muộn tuyến tùng tiết ra hormone melatonin, đưa chúng ta vào giấc ngủ.

Một chất chống oxy hóa mạnh, melatonin giúp chúng ta sống lâu hơn và cũng mang lại những lợi ích:

- ☒ Nó tăng cường hệ thống miễn dịch.
- ☒ Nó chứa một yếu tố bảo vệ chống lại bệnh ung thư.
- ☒ Nó thúc đẩy quá trình sản xuất insulin tự nhiên.
- ☒ Nó làm chậm sự khởi phát của bệnh Alzheimer.
- ☒ Nó giúp ngăn ngừa loãng xương và chống lại bệnh tim.

Vì tất cả những lý do này, melatonin là một đồng minh tuyệt vời trong việc giữ gìn tuổi thanh xuân. Tuy nhiên, cần lưu ý melatonin giảm sau tuổi 30. Chúng tôi có thể bù đắp bằng cách:

- ☒ Ăn uống điều độ và bổ sung nhiều canxi.
- ☒ Tắm nắng vừa phải mỗi ngày.
- ☒ Ngủ đủ giấc.

- Tránh căng thẳng, rượu, thuốc lá và caffein, tất cả đều khiến bạn khó có được một đêm ngon giấc, làm mất đi lượng melatonin cần thiết của chúng ta.

Các chuyên gia đang cố gắng xác định xem liệu kích thích nhân tạo sản xuất melatonin có thể giúp làm chậm quá trình lão hóa hay không... điều này sẽ xác nhận lý thuyết rằng chúng ta đã mang theo bí mật để trường thọ bên trong mình.

Thái độ chống lão hóa

Tâm trí có sức mạnh to lớn đối với cơ thể và nó già đi nhanh chóng như thế nào. Hầu hết các bác sĩ đều đồng ý bí quyết để giữ cho cơ thể trẻ trung là giữ cho trí óc luôn hoạt động — một yếu tố quan trọng của ikigai — và không nản lòng khi chúng ta gặp khó khăn trong suốt cuộc đời.

Một nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Yeshiva cho thấy những người sống lâu nhất có hai đặc điểm chung: thái độ tích cực và mức độ nhận thức cảm xúc cao. Nói cách khác, những người đối mặt với thách thức với một cái nhìn tích cực và có thể quản lý cảm xúc của họ đang trên đường hướng tới tuổi thọ.

Một thái độ tự tin — thanh thản khi đối mặt với thất bại — cũng có thể giúp bạn trẻ lâu, vì nó làm giảm mức độ lo lắng và căng thẳng cũng như ổn định hành vi. Điều này có thể được nhìn thấy trong kỳ vọng cuộc sống tốt hơn của một số nền văn hóa nhất định với lối sống không vội vàng, có chủ ý.

Nhiều người trăm tuổi và người siêu cao tuổi có đặc điểm giống nhau: Họ từng có cuộc sống đầy khó khăn, nhưng họ biết cách tiếp cận những thách thức này với thái độ tích cực và không bị choáng ngợp trước những trở ngại mà họ phải đối mặt.

Alexander Imich, người vào năm 2014 trở thành người đàn ông sống thọ nhất thế giới ở tuổi 111, biết mình có gen tốt nhưng hiểu các yếu tố khác cũng góp phần: “Cuộc sống bạn đang sống quan trọng ngang bằng hoặc quan trọng hơn đối với tuổi thọ”, ông nói trong một cuộc phỏng vấn với Reuters sau khi được thêm vào Kỷ lục Guinness Thế giới năm 2014.

Lời ca tụng cho sự trường tồn

Trong thời gian chúng tôi ở Ogimi, ngôi làng giữ kỷ lục Guinness về tuổi thọ, một người phụ nữ sắp tròn 100 tuổi đã hát cho chúng tôi nghe bài hát sau đây bằng tiếng Nhật và tiếng địa phương:

Để giữ sức khỏe và có một cuộc sống lâu dài,

chỉ ăn một ít tất cả mọi thứ với sự thích thú,

đi ngủ sớm, dậy sớm và sau đó ra ngoài đi dạo.

Chúng tôi sống mỗi ngày với sự thanh thản và chúng tôi tận hưởng cuộc hành trình.

Để giữ sức khỏe và có một cuộc sống lâu dài,

chúng tôi hòa thuận với tất cả bạn bè.

Mùa xuân, mùa hè, mùa thu, mùa đông,

chúng tôi vui vẻ tận hưởng tất cả các mùa.

Bí quyết là đừng để bị phân tâm bởi độ tuổi,

Nếu bạn tiếp tục làm việc, bạn sẽ hướng đến 100 tuổi.

Giờ đây, chúng ta có thể sử dụng các ngón tay để lật sang chương tiếp theo, nơi chúng ta sẽ xem xét mối quan hệ chặt chẽ giữa tuổi thọ và khám phá sứ mệnh cuộc đời của chúng ta.

III: TỪ LIỆU PHÁP Ý NGHĨA ĐẾN IKIGAI

Làm thế nào để sống lâu hơn và tốt hơn bằng cách tìm ra mục đích của bạn

Liệu pháp logistic (luận lý học) là gì?

Một đồng nghiệp đã từng yêu cầu Viktor Frankl định nghĩa trường phái tâm lý học của mình bằng một cụm từ duy nhất, Frankl trả lời: “Chà, trong liệu pháp trị liệu bệnh nhân ngồi thẳng lưng và thỉnh thoảng phải nghe những điều khó nghe”. Người đồng nghiệp vừa mô tả phân tâm học với ông bằng những thuật ngữ sau: “Trong phân tâm học, bệnh nhân nằm xuống một chiếc ghế dài và nói với bạn những điều mà đôi khi khó nói”.

Frankl giải thích một trong những câu hỏi đầu tiên ông hỏi bệnh nhân là “Tại sao bạn không tự tử?” Thông thường bệnh nhân tìm thấy lý do chính đáng để không và có thể tiếp tục. Vậy thì liệu pháp logistic có tác dụng gì?

Câu trả lời khá rõ ràng: Nó giúp bạn tìm ra lý do để sống.

Liệu pháp luận lý học thúc đẩy bệnh nhân khám phá ra mục đích cuộc sống của họ một cách có ý thức để đối mặt với chứng loạn thần kinh của họ. Nhiệm vụ hoàn thành số phận của họ sau đó thúc đẩy họ tiến về phía trước, phá bỏ xiềng xích tinh thần của quá khứ và vượt qua bất kỳ trở ngại nào họ gặp phải trên đường đi.

Điều gì đó để sống

Một nghiên cứu được thực hiện bởi Frankl tại phòng khám ở Vienna của ông cho thấy trong số cả bệnh nhân và nhân viên, khoảng 80% tin con người cần một lý do để sống và khoảng 60% cảm thấy họ có ai đó hoặc điều gì đó khiến họ phải sống.

Tìm kiếm ý nghĩa

Việc tìm kiếm mục đích đã trở thành động lực cá nhân cho phép Frankl đạt được mục tiêu của mình. Quá trình trị liệu bằng logistic (luận lý học) có thể được tóm tắt trong năm bước sau:

1. Một người cảm thấy trống rỗng, thất vọng hoặc lo lắng.

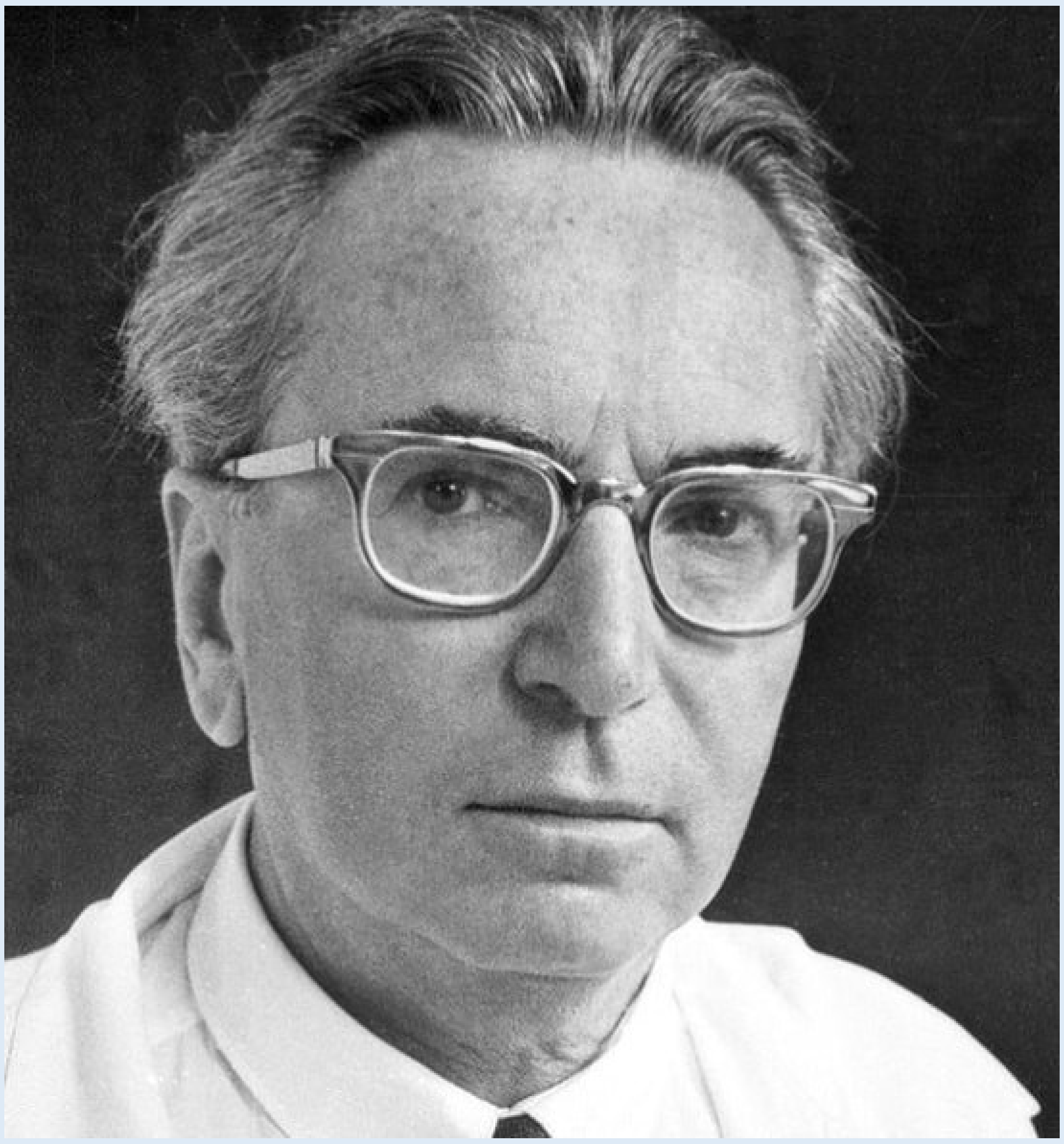
2. Nhà trị liệu cho anh ta thấy những gì anh ta đang cảm thấy là mong muốn có một cuộc sống ý nghĩa.

3. Bệnh nhân khám phá ra mục đích sống của mình (tại thời điểm cụ thể đó).

4. Theo ý muốn tự do của mình, bệnh nhân quyết định chấp nhận hoặc từ chối số phận đó.

5. Niềm đam mê cuộc sống mới được tìm thấy này giúp anh ấy vượt qua những trở ngại và nỗi buồn.

Bản thân Frankl sẽ sống và chết cho những nguyên tắc và lý tưởng của mình. Trải nghiệm của anh khi là một tù nhân tại Auschwitz cho anh thấy “Mọi thứ có thể bị tước đoạt từ một người, nhưng một điều: quyền tự do cuối cùng của con người — để lựa chọn thái độ của một người trong bất kỳ hoàn cảnh nào, để chọn cách của riêng mình.” Đó là điều gì đó mà anh ấy phải trải qua một mình, không có bất kỳ sự trợ giúp nào, và nó đã truyền cảm hứng cho ông ấy trong suốt quãng đời còn lại của mình.



Viktor Frankl

Chiến đấu cho chính mình

Sự thất vọng hiện hữu nảy sinh khi cuộc sống của chúng ta không có mục đích, hoặc khi mục đích đó bị lệch. Tuy nhiên, theo quan điểm của Frankl, không cần phải xem sự thất vọng này là một sự bất thường hay một triệu chứng của chứng loạn thần kinh; thay vào đó, nó có thể là một điều tích cực - chất xúc tác cho sự thay đổi.

Liệu pháp luận lý học không coi sự thất vọng này là bệnh tâm thần, theo cách mà các hình thức trị liệu khác làm, mà là nỗi thống khổ về tinh thần — một hiện tượng tự nhiên và có lợi khi thúc đẩy những người mắc chứng bệnh này phải tìm cách chữa trị, dù là tự mình hay nhờ sự trợ giúp của những người khác, và làm như vậy để tìm thấy sự hài lòng hơn trong cuộc sống. Nó giúp họ thay đổi vận mệnh của chính mình.

Liệu pháp luận lý học đi vào hình ảnh nếu người đó cần trợ giúp để thực hiện việc này, nếu người đó cần hướng dẫn trong việc khám phá mục đích cuộc sống của mình và sau đó vượt qua xung đột để có thể tiếp tục hướng tới mục tiêu của mình. Trong **Tìm kiếm ý nghĩa của con người**, Frankl trích dẫn một trong những câu cách ngôn nổi tiếng của Nietzsche: “Người có lý do để sống có thể chịu đựng hầu hết mọi cách”.

Dựa trên kinh nghiệm của bản thân, Frankl tin sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào sự căng thẳng tự nhiên đến từ việc so sánh những gì chúng ta đã đạt được cho đến nay với những gì chúng ta muốn đạt được trong tương lai. Vì vậy, những gì chúng ta cần không phải là một sự tồn tại yên bình, mà là một thách thức mà chúng ta có thể cố gắng đáp ứng bằng cách áp dụng tất cả các kỹ năng theo ý mình.

Mặt khác, khủng hoảng hiện sinh là điển hình của các xã hội hiện đại, trong đó mọi người làm những gì họ được yêu cầu làm, hoặc những gì người khác làm, hơn là những gì họ muốn làm. Họ thường cố gắng lấp đầy khoảng cách giữa những gì họ mong đợi và những gì họ muốn cho bản thân bằng sức mạnh kinh tế hoặc niềm vui thể xác, hoặc bằng cách làm tê liệt các giác quan của họ. Nó thậm chí có thể dẫn đến tự tử.

Ví dụ, chứng loạn thần kinh Chủ nhật là điều xảy ra khi không có nghĩa vụ và cam kết của tuần làm việc, cá nhân nhận ra bên trong mình trống rỗng như thế nào. Anh ta phải tìm ra giải pháp. Trên tất cả, anh ta phải tìm ra mục đích của mình, lý do rời khỏi giường - ikigai của anh ta.

“Tôi cảm thấy trống rỗng bên trong”

Trong một nghiên cứu được thực hiện tại Bệnh viện Đa khoa Vienna, nhóm của Frankl phát hiện ra 55% bệnh nhân mà họ phỏng vấn đang trải qua một số mức độ khủng hoảng.

Theo liệu pháp luận lý học, khám phá mục đích sống của một người sẽ giúp một cá nhân lấp đầy khoảng trống đó. Theo Frankl, một người đối mặt với các vấn đề của mình và biến mục tiêu thành hành động, có thể nhìn lại cuộc sống yên bình của mình khi lớn lên. Anh ta không cần phải ghen tị với những người vẫn đang tận hưởng tuổi trẻ của mình, bởi vì anh ta đã tích lũy được một loạt kinh nghiệm cho thấy anh ta đã sống vì điều gì đó.

Sống tốt hơn thông qua liệu pháp luận lý học: Một vài ý tưởng chính

☒ Chúng ta không tạo ra ý nghĩa cuộc sống của mình, như Sartre đã tuyên bố — chúng ta khám phá ra điều đó.

☒ Mỗi chúng ta có một lý do tồn tại riêng, có thể được điều chỉnh hoặc thay đổi nhiều lần trong nhiều năm.

☒ Cũng giống như lo lắng thường dẫn đến chính xác điều mà người ta sợ hãi, sự chú ý quá mức đến một mong muốn (hay “ý định cao siêu”) có thể khiến mong muốn đó không được thực hiện.

☒ Hài hước có thể giúp phá vỡ các chu kỳ tiêu cực và giảm lo lắng.

☒ Tất cả chúng ta đều có năng lực để làm những việc cao cả hoặc khủng khiếp. Phần phụ của phương trình mà chúng ta kết thúc phụ thuộc vào quyết định của chúng ta, không phụ thuộc vào điều kiện mà chúng ta tự tìm ra.

Trong các trang tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét bốn trường hợp từ thực tiễn của chính Frankl để hiểu rõ hơn việc tìm kiếm ý nghĩa và mục đích.

Nghiên cứu điển hình: Viktor Frankl

Trong các trại tập trung của Đức, cũng như những trại sau này được xây dựng ở Nhật Bản và Hàn Quốc, các bác sĩ tâm thần xác nhận những tù nhân có cơ hội sống sót cao nhất là những người có

những điều họ muốn hoàn thành bên ngoài trại, những người cảm thấy cần phải sống sót ra khỏi đó. Điều này đúng với Frankl, người, sau khi được trả tự do và phát triển thành công liệu pháp luận lý học, nhận ra mình là bệnh nhân đầu tiên tự thực hành.

Frankl có một mục tiêu để đạt được, và nó khiến anh ấy kiên trì. Anh đến Auschwitz mang theo một bản thảo chứa tất cả các lý thuyết và nghiên cứu mà anh đã biên soạn trong suốt sự nghiệp của mình, sẵn sàng để xuất bản. Khi nó bị tịch thu, anh ấy cảm thấy buộc phải viết lại tất cả, và nhu cầu đó đã thúc đẩy anh và mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của anh giữa nỗi kinh hoàng và lo lắng liên tục từ trại tập trung — đến nỗi trong suốt nhiều năm, và đặc biệt là khi anh ngã bệnh vì bị sốt phát ban, anh đã ghi lại những mảnh vỡ và những từ khóa từ công việc bị mất vào bất kỳ mảnh giấy vụn nào mà anh tìm thấy.

Nghiên cứu điển hình: Nhà ngoại giao Mỹ

Một nhà ngoại giao quan trọng của Bắc Mỹ đã đến gặp Frankl để tiếp tục một quá trình điều trị mà ông đã bắt đầu 5 năm trước đó tại Hoa Kỳ. Khi Frankl hỏi tại sao ông tham gia trị liệu, nhà ngoại giao trả lời ông ghét công việc của mình và các chính sách quốc tế của đất nước, mà ông phải tuân theo và thực thi. Nhà phân tích tâm lý người Mỹ của ông, người mà ông đã gặp trong nhiều năm, khẳng định ông nên chấp nhận chính phủ và công việc của mình. Tuy nhiên, Frankl, chỉ trong một vài phiên phân tích đã cho ông thấy sự thất vọng là do ông ấy muốn theo đuổi một sự nghiệp khác và nhà ngoại giao đã chấp nhận điều trị với ý tưởng đó.

Năm năm sau, nhà cựu ngoại giao thông báo với Frankl đã làm việc trong một ngành nghề khác và ông rất vui.

Theo quan điểm của Frankl, người đàn ông không những không cần đến những năm phân tích tâm lý mà thậm chí còn không thể thực sự được coi là một "bệnh nhân" cần được trị liệu. Ông ấy chỉ đơn giản là một người đang tìm kiếm mục đích sống mới; ngay sau khi tìm thấy nó, cuộc sống của ông ấy có ý nghĩa sâu sắc hơn.

Nghiên cứu điển hình: Người mẹ tự tử

Mẹ của một cậu bé đã chết ở tuổi 11 đã được đưa vào phòng khám của Frankl sau khi cô ấy cố gắng tự sát với đứa con trai khác của mình. Chính người con trai khác, bị liệt từ khi sinh ra, đã ngăn cản cô thực hiện kế hoạch của mình: Cậu tin cuộc sống của mình có mục đích, và nếu mẹ giết cả hai, điều đó sẽ khiến cậu không thể đạt được mục đích của mình.

Người phụ nữ đã chia sẻ câu chuyện của mình trong một buổi họp nhóm. Để giúp cô, Frankl yêu cầu một người phụ nữ khác tưởng tượng một tình huống giả định trong đó cô nằm trên giường bệnh, già và giàu có nhưng không có con. Người phụ nữ khẳng định, trong trường hợp đó, cô sẽ cảm thấy cuộc đời mình thất bại.

Khi người mẹ tự tử được yêu cầu thực hiện cùng một bài tập, tưởng tượng mình trên giường bệnh, cô ấy nhìn lại và nhận ra đã làm mọi thứ trong khả năng của mình cho các con — cho cả hai đứa. Cô đã cho đứa con trai bại liệt của mình một cuộc sống tốt đẹp, và nó đã trở thành một người tốt bụng, hạnh phúc một cách hợp lý. Cô ấy nói thêm và khóc, "Về phần bản thân, tôi có thể bình yên nhìn lại

cuộc đời mình; vì tôi có thể nói cuộc sống của tôi đầy ý nghĩa, và tôi đã cố gắng rất nhiều để sống trọn vẹn; Tôi đã làm hết sức mình — cho con trai tôi. Cuộc đời tôi không thất bại!"

Bằng cách này, bằng cách tưởng tượng mình trên giường bệnh và nhìn lại, người mẹ tự tử đã tìm thấy ý nghĩa mà trước đây cô không nhận thức được, dù nó có sẵn.

Nghiên cứu điển hình: Bác sĩ đau buồn

Một bác sĩ lớn tuổi, không thể vượt qua cơn trầm cảm mà ông đã rơi vào sau cái chết của vợ hai năm trước đó, đã tìm đến Frankl để được giúp đỡ.

Thay vì cho ông ta lời khuyên hoặc phân tích tình trạng của ông ta, Frankl hỏi ông ta điều gì sẽ xảy ra nếu ông là người chết trước. Vị bác sĩ kinh hoàng trả lời rằng sẽ thật khủng khiếp cho người vợ tội nghiệp, cô ấy sẽ phải chịu đựng rất nhiều. Frankl trả lời: "Thấy chưa, bác sĩ? Bạn đã giải thoát cho cô ấy tất cả những đau khổ đó, nhưng cái giá mà bạn phải trả là sống sót, và để tang cô ấy."

Bác sĩ không nói thêm lời nào. Ông rời văn phòng của Frankl trong thanh thản. Ông đã có thể chịu đựng nỗi đau thay cho người vợ thân yêu của mình. Cuộc sống của ông đã có một mục đích.

Liệu pháp Morita

Trong cùng một thập kỷ mà liệu pháp luận lý học ra đời — thực tế là vài năm trước đó — Shoma Morita đã tạo ra liệu pháp tập trung vào mục đích của riêng mình, tại Nhật Bản. Nó được chứng minh là có hiệu quả trong việc điều trị chứng loạn thần kinh, rối loạn ám ảnh cưỡng chế và căng thẳng sau chấn thương.

Ngoài việc là một nhà trị liệu tâm lý, Shoma Morita còn là một Phật tử Thiền tông, và liệu pháp của ông đã để lại dấu ấn tâm linh lâu dài cho Nhật Bản.

Thiền tông: dòng Thiền xuất phát từ Ấn Độ, do Đức Phật Thích Ca sáng lập, đã trải qua 36 đời Tổ (28 Tổ Ấn Độ, 5 Tổ Trung Quốc và 3 Tổ Việt Nam) chỉ rỏ Giác Ngộ và Giải Thoát là gì.

Nhiều hình thức trị liệu của phương Tây tập trung vào việc kiểm soát hoặc điều chỉnh cảm xúc của bệnh nhân. Ở phương Tây, chúng ta có xu hướng tin những gì chúng ta nghĩ ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm thấy, từ đó ảnh hưởng đến cách chúng ta hành động. Ngược lại, liệu pháp Morita tập trung vào việc dạy bệnh nhân chấp nhận cảm xúc của họ mà không cố gắng kiểm soát chúng, vì cảm giác của họ sẽ thay đổi do hành động của họ. (Trong Thiền tông là Tánh Người và Tánh Phật)

Ngoài việc chấp nhận cảm xúc của bệnh nhân, liệu pháp Morita còn tìm cách "tạo ra" những cảm xúc mới trên cơ sở hành động. Theo Morita, những cảm xúc này được học thông qua trải nghiệm và lặp đi lặp lại.

Liệu pháp Morita không nhằm loại bỏ các triệu chứng; thay vào đó, nó dạy chúng ta chấp nhận những mong muốn, lo lắng, sợ hãi của mình và để chúng qua đi. Như Morita viết trong cuốn sách **Liệu pháp Morita và Bản chất thực sự của chứng rối loạn dựa trên lo âu**, "Về cảm xúc, tốt nhất là nên giàu có và hào phóng".

Morita giải thích ý tưởng buông bỏ cảm xúc tiêu cực bằng câu chuyện ngụ ngôn sau: Một con lừa bị trói vào cột bằng dây thừng sẽ tiếp tục đi vòng quanh cột để cố gắng giải thoát bản thân, chỉ để trở

nên khó khăn hơn và bị dính chặt vào cột. Điều tương tự cũng áp dụng cho những người có suy nghĩ ám ảnh, những người bị mắc kẹt trong đau khổ của chính họ khi cố gắng thoát khỏi nỗi sợ hãi và khó chịu của mình.

Các nguyên tắc cơ bản của liệu pháp Morita

1. Chấp nhận cảm xúc của bạn. Nếu chúng ta có những suy nghĩ ám ảnh, chúng ta không nên cố gắng kiểm soát chúng hoặc loại bỏ chúng. Nếu chúng ta làm vậy, chúng trở nên dữ dội hơn. Về cảm xúc của con người, thiền sư sẽ nói, “Nếu chúng ta cố gắng thoát khỏi con sóng này với con sóng khác, chúng ta sẽ gặp một biển vô tận.” Chúng ta không tạo ra cảm xúc của mình; chúng chỉ đơn giản là đến với chúng ta, và chúng ta phải chấp nhận chúng. Morita ví cảm xúc với thời tiết: Chúng ta không thể dự đoán hoặc kiểm soát chúng; chúng ta chỉ có thể quan sát chúng. Về điểm này, ông thường dẫn lời nhà sư Việt Nam Thích Nhất Hạnh, người sẽ nói: “Xin chào, cô độc. Hôm nay bạn thế nào? Hãy đến, ngồi với tôi, và tôi sẽ chăm sóc cho bạn.”

2. Làm những gì bạn nên làm. Chúng ta không nên tập trung vào việc loại bỏ các triệu chứng vì quá trình hồi phục sẽ tự khỏi. Thay vào đó, chúng ta nên tập trung vào khoảnh khắc hiện tại (bí quyết), và nếu chúng ta đang đau khổ, hãy chấp nhận sự đau khổ đó. Trên hết, chúng ta nên tránh trí thức hóa tình huống. Nhiệm vụ của nhà trị liệu là phát triển tính cách của bệnh nhân để họ có thể đối mặt với bất kỳ tình huống nào và tính cách được dựa trên những việc chúng ta làm. Liệu pháp Morita không đưa ra những lời giải thích cho bệnh nhân mà cho phép họ học hỏi từ những hành động và hoạt động của mình. Nó không cho bạn biết cách thiền hay cách ghi nhật ký như cách các liệu pháp phương Tây làm. Việc khám phá thông qua trải nghiệm của bệnh nhân là tùy thuộc vào bệnh nhân.

3. Khám phá mục đích sống của bạn. Chúng ta không thể kiểm soát cảm xúc của mình, nhưng chúng ta có thể chịu trách nhiệm về hành động của mình hàng ngày. Đây là lý do tại sao chúng ta nên có ý thức rõ ràng về mục đích của mình và luôn ghi nhớ câu thần chú của Morita: “Chúng ta cần làm gì ngay bây giờ? Chúng ta nên thực hiện hành động nào?” Chìa khóa để đạt được điều này là dám nhìn vào bên trong bản thân để tìm ikigai của bạn.



Shoma Morita

Bốn giai đoạn của liệu pháp Morita

Điều trị ban đầu của Morita, kéo dài từ 15 đến 21 ngày, bao gồm các giai đoạn sau:

1. Cách ly và nghỉ ngơi (năm đến bảy ngày). Trong tuần đầu điều trị, bệnh nhân được nghỉ ngơi trong phòng mà không có bất kỳ kích thích bên ngoài nào. Không có ti vi, sách, gia đình, bạn bè, hoặc nói chuyện. Tất cả những gì bệnh nhân có là suy nghĩ của mình. Anh ấy nằm gần như cả ngày và được thăm khám thường xuyên bởi bác sĩ trị liệu, người cố gắng tránh tiếp xúc với anh ấy càng nhiều càng tốt. Nhà trị liệu chỉ đơn giản là khuyên bệnh nhân tiếp tục quan sát sự lên xuống của cảm xúc khi anh ta nằm ở đó. Khi bệnh nhân cảm thấy buồn chán và muốn bắt đầu làm lại công việc, họ sẵn sàng chuyển sang giai đoạn trị liệu tiếp theo.

2. Liệu pháp vận động nhẹ (năm đến bảy ngày). Trong giai đoạn này, bệnh nhân thực hiện các công việc lặp đi lặp lại trong im lặng. Một trong số đó là ghi nhật ký về những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Bệnh nhân đi ra ngoài sau một tuần im lặng, đi dạo và tập thở. Anh ấy cũng bắt đầu thực hiện các hoạt động đơn giản, chẳng hạn như làm vườn, hoặc vẽ tranh. Trong giai đoạn này, bệnh nhân vẫn không được phép nói chuyện với bất kỳ ai, trừ bác sĩ trị liệu.

3. Liệu pháp nghề nghiệp (năm đến bảy ngày). Trong giai đoạn này, bệnh nhân thực hiện các công việc đòi hỏi sự vận động của cơ thể. Bác sĩ Morita thích đưa bệnh nhân lên núi để đốn củi. Ngoài các nhiệm vụ thể chất, bệnh nhân cũng đắm mình trong các hoạt động khác, chẳng hạn như viết, vẽ tranh, hoặc làm đồ gốm. Bệnh nhân có thể nói chuyện với những người khác trong giai đoạn này, nhưng chỉ về các nhiệm vụ đang làm.

4. Trở lại đời sống xã hội và thế giới "thực". Bệnh nhân rời bệnh viện và được làm quen lại với cuộc sống xã hội, nhưng vẫn duy trì các phương pháp thiền định và liệu pháp nghề nghiệp được phát triển trong quá trình điều trị. Ý tưởng là quay trở lại xã hội với tư cách là một con người mới, có ý thức về mục đích và không bị kiểm soát bởi các áp lực xã hội hoặc cảm xúc.

Thiền Naikan

Morita là một thiền sư vĩ đại về thiền định nội tâm Naikan. Phần lớn liệu pháp của ông dựa trên kiến thức và sự thành thạo của ông về trường phái này, xoay quanh ba câu hỏi mà cá nhân phải tự hỏi mình:

1. Tôi đã nhận được gì từ người X?

2. Tôi đã tặng gì cho người X?

3. Tôi đã gây ra cho người X những vấn đề gì?

Thông qua những phản ánh này, chúng ta ngừng xác định những người khác là nguyên nhân của các vấn đề của chúng ta và nâng cao ý thức trách nhiệm của bản thân. Như Morita đã nói: "Nếu bạn tức giận và muốn đánh nhau, hãy nghĩ về điều đó trong ba ngày trước khi ra đòn. Sau ba ngày, khát khao chiến đấu mãnh liệt sẽ tự hết."

Và bây giờ, ikigai

Liệu pháp Logotherapy (Liệu pháp ý nghĩa) và Morita đều dựa trên trải nghiệm cá nhân, độc đáo mà bạn có thể tiếp cận mà không cần bác sĩ trị liệu hoặc tĩnh tâm: sứ mệnh tìm ra ikigai, nhiên liệu tồn tại của bạn. Một khi bạn đã tìm thấy nó, chỉ cần có dũng khí và nỗ lực để đi đúng đường.

Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét các công cụ cơ bản bạn sẽ cần để đi theo con đường đó: tìm dòng chảy trong các công việc bạn đã chọn làm, ăn uống một cách cân bằng và có đầu óc, làm với cường độ thấp, rèn luyện sức khỏe và học cách không nhượng bộ khi có khó khăn. Để làm được điều này, bạn phải chấp nhận rằng thế giới — giống như những con người sống trong đó — là không hoàn hảo, nhưng nó vẫn đầy rẫy những cơ hội để phát triển và thành tựu.

Bạn đã sẵn sàng lao vào đam mê của mình như thể đó là điều quan trọng nhất trên thế giới này chưa?

IV: TÌM HIỂU 'DÒNG CHẢY' TRONG MỌI VIỆC BẠN LÀM

Cách biến công việc và thời gian rảnh rỗi thành không gian để phát triển

Chúng ta là những gì chúng ta lặp đi lặp lại.

Sau đó, không còn là hành động mà là một thói quen. - Aristotle

Trôi theo dòng chảy

Hãy tưởng tượng bạn đang trượt tuyết xuống một trong những con dốc yêu thích. Tuyết bay lên hai bên bờ như cát trắng. Điều kiện là hoàn hảo.

Bạn hoàn toàn tập trung vào việc trượt tuyết. Bạn biết chính xác cách di chuyển tại mỗi thời điểm. Không có tương lai, không có quá khứ. Chỉ có hiện tại. Bạn cảm thấy tuyết, ván trượt, cơ thể và ý thức của bạn hợp nhất thành một thực thể duy nhất. Bạn hoàn toàn đắm chìm trong trải nghiệm, không nghĩ hoặc bị phân tâm bởi bất cứ điều gì khác. Bản ngã của bạn tan biến, và bạn trở thành một phần của những gì bạn đang làm.

Đây là trải nghiệm mà Lý Tiểu Long đã mô tả với câu nói nổi tiếng "Hãy là nước, bạn của tôi".

Tất cả chúng ta đều cảm thấy thời gian tan biến khi đánh mất mình trong một hoạt động mà chúng ta yêu thích. Chúng tôi bắt đầu nấu ăn và trước khi chúng ta biết điều đó, vài giờ đã trôi qua. Chúng ta dành một buổi chiều với một cuốn sách và quên đi thế giới đang trôi qua cho đến khi chúng ta nhận thấy hoàng hôn và nhận ra chúng ta chưa ăn tối. Chúng ta đi lướt sóng và không nhận ra mình đã ở dưới nước bao nhiêu giờ cho đến ngày hôm sau, khi các cơ của chúng ta đau nhức.

Điều ngược lại cũng có thể xảy ra. Khi chúng ta phải hoàn thành một nhiệm vụ mà chúng ta không muốn làm, mỗi phút đều giống như một cuộc đời và chúng ta không thể ngừng nhìn vào đồng hồ của mình. Như câu nói của Einstein, "Đặt tay lên bếp nóng trong một phút và dường như là một giờ. Ngồi với một cô gái xinh đẹp trong một giờ, và nó dường như là một phút. Đó là thuyết tương đối."

Điều gì khiến chúng ta thích làm điều gì đó đến nỗi chúng ta quên đi bất cứ lo lắng nào mà chúng ta có thể gặp phải khi làm việc đó? Khi nào chúng ta hạnh phúc nhất? Những câu hỏi này có thể giúp chúng ta khám phá ikigai của mình.

Sức mạnh của dòng chảy

Những câu hỏi này cũng là trọng tâm của nghiên cứu của nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi về trải nghiệm hoàn toàn đắm chìm vào những gì chúng ta đang làm. Csikszentmihalyi gọi trạng thái này là "dòng chảy" và mô tả nó là niềm vui, sự thích thú, sự sáng tạo và quá trình khi chúng ta hoàn toàn hòa mình vào cuộc sống.

Không có công thức kỳ diệu nào để tìm kiếm hạnh phúc, để sống theo ikigai của bạn, nhưng một thành phần quan trọng là khả năng đạt được trạng thái dòng chảy và thông qua trạng thái này, để có được "trải nghiệm tối ưu".

Để đạt được trải nghiệm tối ưu, chúng ta phải tập trung vào việc tăng thời gian dành cho các hoạt động đưa chúng ta đến trạng thái dòng chảy, thay vì để bản thân bị cuốn vào các hoạt động mang lại niềm vui tức thì — như ăn quá nhiều, lạm dụng ma túy hoặc rượu, hoặc ăn sô-cô-la.

Như Csikszentmihalyi khẳng định trong cuốn sách **Dòng chảy**: **Tâm lý học của trải nghiệm tối ưu**, dòng chảy là "trạng thái mà mọi người tham gia vào một hoạt động mà dường như không có gì khác quan trọng; Bản thân trải nghiệm thú vị đến mức mọi người sẽ làm điều đó ngay cả với chi phí lớn, vì lợi ích tuyệt đối của việc làm đó."

Không chỉ các chuyên gia sáng tạo mới đòi hỏi sự tập trung cao độ mới có thể thúc đẩy dòng chảy. Hầu hết các vận động viên, người chơi cờ vua và kỹ sư cũng dành nhiều thời gian của họ cho các hoạt động đưa họ đến trạng thái này.

Theo nghiên cứu của Csikszentmihalyi, một người chơi cờ vua cảm thấy khi bước vào trạng thái dòng chảy giống như một nhà toán học đang nghiên cứu công thức hoặc một bác sĩ phẫu thuật thực hiện ca mổ. Là một giáo sư tâm lý học, Csikszentmihalyi đã phân tích dữ liệu từ mọi người trên khắp thế giới và phát hiện ra dòng chảy là giống nhau giữa các cá nhân ở mọi lứa tuổi và nền văn hóa. Ở New York và Okinawa, tất cả chúng ta đều đạt đến trạng thái dòng chảy theo cùng một cách.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra với tâm trí của chúng ta khi chúng ta ở trong trạng thái đó?

Khi chúng ta trong dòng chảy, chúng ta tập trung vào một nhiệm vụ cụ thể mà không có bất kỳ sự phân tâm nào. Tâm trí của chúng ta là "theo thứ tự". Điều ngược lại xảy ra khi chúng ta cố gắng làm điều gì đó trong khi tâm trí lại hướng về những thứ khác.

Nếu bạn thường xuyên thấy mình mất tập trung khi làm việc mà bạn cho là quan trọng, thì có một số chiến lược bạn có thể áp dụng để tăng cơ hội đạt được quy trình.

Bảy điều kiện để đạt được dòng chảy:

Theo nhà nghiên cứu Owen Schaffer của Đại học DePaul, các yêu cầu để đạt được dòng chảy là:

1. Biết phải làm gì

2. Biết cách làm

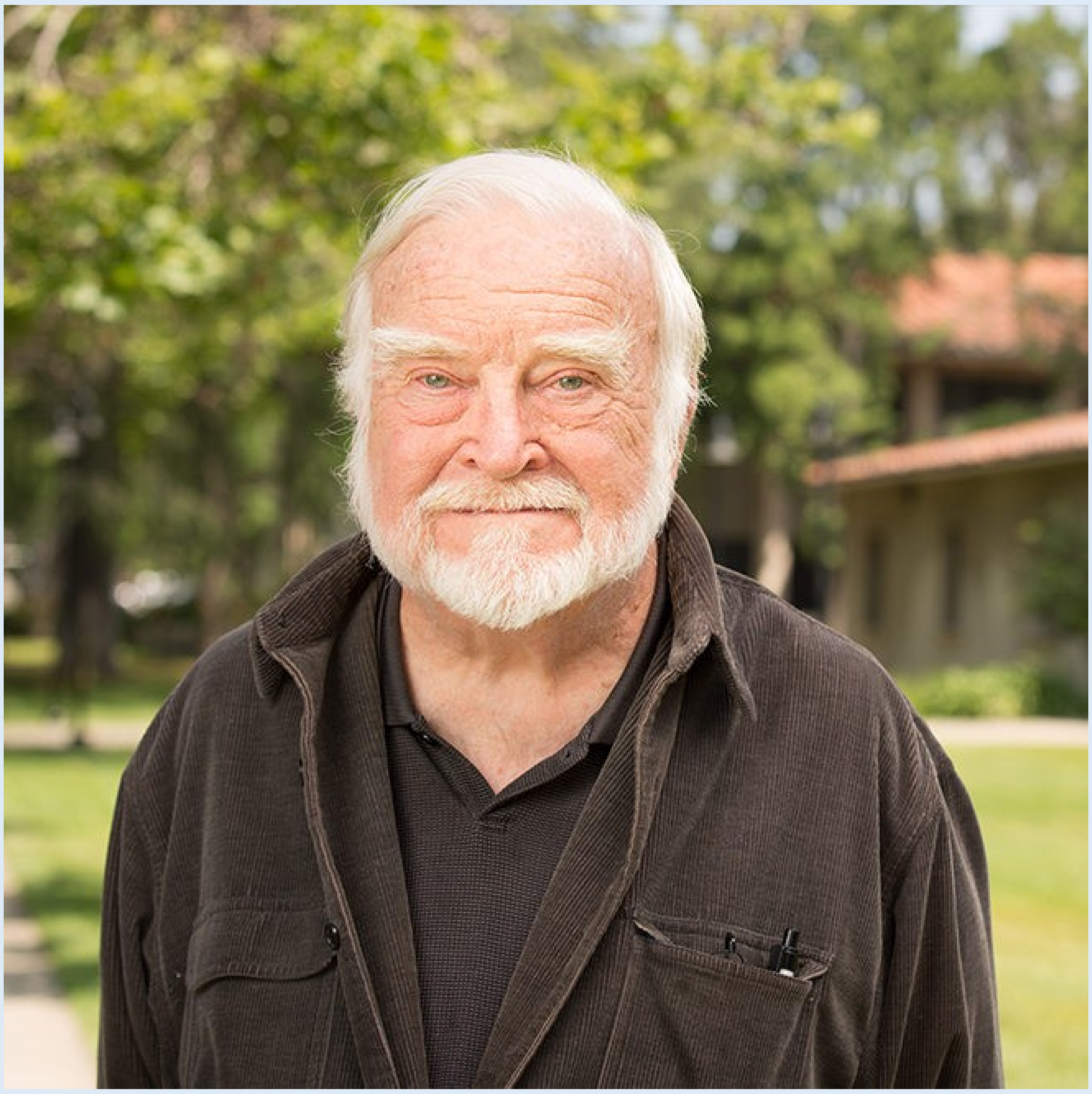
3. Biết bạn đang làm tốt như thế nào

4. Biết nơi để đi (nơi có liên quan đến điều hướng)

5. Nhận thức những thách thức đáng kể

6. Nhận thức các kỹ năng quan trọng

7. Không bị sao nhãng



Mihaly Csikszentmihalyi

Chiến lược 1: Chọn một nhiệm vụ khó (nhưng không quá khó!)

Mô hình của Schaffer khuyến khích chúng ta thực hiện các nhiệm vụ mà chúng ta có cơ hội hoàn thành dù điều đó hơi nằm ngoài vùng an toàn của chúng ta.

Mỗi nhiệm vụ, môn thể thao hay công việc đều có một bộ quy tắc và chúng ta cần một bộ kỹ năng để hoàn thành. Nếu các quy tắc để hoàn thành một nhiệm vụ hoặc đạt được một mục đích quá cơ bản so với bộ kỹ năng của chúng ta, chúng ta có thể sẽ cảm thấy nhàm chán.

Mặt khác, nếu chúng ta tự giao cho mình một nhiệm vụ quá khó, chúng ta sẽ không có đủ kỹ năng để hoàn thành và gần như chắc chắn sẽ bỏ cuộc — và cảm thấy thất vọng khi bắt đầu.

Lý tưởng là tìm ra một con đường trung gian, một thứ gì đó phù hợp với khả năng của chúng ta nhưng chỉ là một đoạn ngắn, vì vậy chúng ta trải nghiệm nó như một thử thách. Đây là ý của Ernest Hemingway khi ông ấy nói, "Đôi khi tôi viết tốt hơn những gì tôi có thể."

Chúng ta muốn nhìn thấy những thách thức đến cùng bởi vì chúng ta tận hưởng cảm giác thúc đẩy bản thân. Bertrand Russell cũng bày tỏ ý kiến tương tự khi anh ấy nói, "Để có thể tập trung trong một khoảng thời gian đáng kể là điều cần thiết để đạt được thành tích khó khăn."

Nếu bạn là một nhà thiết kế đồ họa, hãy tìm hiểu một chương trình phần mềm mới cho dự án tiếp theo của bạn. Nếu bạn là một lập trình viên, hãy sử dụng một ngôn ngữ lập trình mới. Nếu bạn là một vũ công, hãy cố gắng kết hợp vào thói quen tiếp theo của bạn một điệu nhảy dường như là không thể trong nhiều năm.

Thêm một chút gì đó bổ sung, một thứ gì đó đưa bạn ra khỏi vùng an toàn của mình.

Ngay cả khi làm một việc đơn giản như đọc sách có nghĩa là tuân theo những quy tắc nhất định, với khả năng và kiến thức nhất định. Nếu chúng ta bắt đầu đọc một cuốn sách về cơ học lượng tử dành cho các chuyên gia vật lý mà không phải là chuyên gia vật lý, chúng ta có thể sẽ bỏ cuộc sau một vài phút. Ở đầu bên kia của quang phổ, nếu chúng ta đã biết mọi thứ mà một cuốn sách nói với chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy nhàm chán ngay lập tức.

Tuy nhiên, nếu cuốn sách phù hợp với kiến thức và khả năng của chúng ta và xây dựng dựa trên những gì chúng ta đã biết, chúng ta sẽ đắm mình trong quá trình đọc và thời gian sẽ trôi qua. Niềm vui và sự hài lòng này là bằng chứng cho thấy chúng ta đồng điệu với ikigai của mình.

Chiến lược 2: Có mục tiêu rõ ràng, cụ thể

Trò chơi điện tử — chơi có chừng mực — trò chơi trên bàn và thể thao là những cách tuyệt vời để đạt được dòng chảy, bởi vì mục tiêu có xu hướng rất rõ ràng: Đánh bại đối thủ hoặc kỷ lục của chính bạn trong khi tuân theo một loạt các quy tắc được xác định rõ ràng.

Thật không may, mục tiêu không hoàn toàn rõ ràng trong hầu hết các tình huống.

Theo một nghiên cứu của Tập đoàn Tư vấn Boston, khi được hỏi về sếp của họ, phàn nàn số một của nhân viên tại các tập đoàn đa quốc gia là họ không "truyền đạt rõ ràng sứ mệnh của đội", và kết quả là nhân viên không biết mục tiêu của họ là gì.

Điều thường xảy ra, đặc biệt là ở các công ty lớn, là các giám đốc điều hành bị lạc vào các chi tiết của kế hoạch ám ảnh, tạo ra các chiến lược để che giấu sự thật rằng họ không có mục tiêu rõ ràng. Nó giống như ra khơi với bản đồ nhưng không có điểm đến.

Điều quan trọng hơn nhiều là có một la bàn chỉ vào một mục tiêu cụ thể hơn là có một bản đồ. Joi Ito, giám đốc Phòng thí nghiệm Truyền thông MIT, khuyến khích chúng ta sử dụng nguyên tắc "la bàn trên bản đồ" như một công cụ để điều hướng thế giới không chắc chắn của chúng ta. Trong cuốn sách **Whiplash: How to Survive Our Faster Future** (Cách sống sót trong tương lai nhanh hơn), ông và Jeff Howe viết, "Trong một thế giới ngày càng khó đoán và di chuyển nhanh hơn bao giờ hết, một bản đồ chi tiết có thể dẫn bạn vào sâu trong rừng với chi phí cao không cần thiết. Tuy nhiên, một chiếc la bàn tốt sẽ luôn đưa bạn đến nơi bạn cần đến. Điều đó không có nghĩa là bạn nên bắt đầu cuộc hành trình của mình mà không biết mình sẽ đi đâu. Điều đó có nghĩa là hiểu rằng mặc dù con đường dẫn đến mục tiêu của bạn có thể không thẳng, nhưng bạn sẽ hoàn thành nhanh hơn và hiệu quả hơn những gì bạn sẽ làm nếu bạn lê bước theo một lộ trình được lập kế hoạch trước."

Trong kinh doanh, các ngành nghề sáng tạo và giáo dục cũng vậy, điều quan trọng là phải suy nghĩ về những gì chúng ta hy vọng đạt được trước khi bắt đầu làm việc, học tập hoặc làm một điều gì đó. Chúng ta nên tự hỏi mình những câu như:

⊠ Mục tiêu của tôi cho buổi học hôm nay tại studio là gì?

⊠ Tôi sẽ viết bao nhiêu từ hôm nay cho bài báo sẽ ra mắt vào tháng tới?

⊠ Nhiệm vụ của nhóm tôi là gì?

⊠ Tôi sẽ đặt máy đếm nhịp vào ngày mai nhanh bao nhiêu để chơi bản sonata đó với nhịp độ tối ưu vào cuối tuần?

Có một mục tiêu rõ ràng là điều quan trọng trong việc đạt được dòng chảy, nhưng chúng ta cũng phải biết cách bỏ nó lại phía sau khi bắt tay vào làm. Một khi cuộc hành trình đã bắt đầu, chúng ta nên ghi nhớ mục tiêu này mà không bị ám ảnh bởi nó.

Khi các vận động viên Olympic cạnh tranh để giành huy chương vàng, họ không thể luôn nghĩ tấm huy chương đẹp như thế nào. Nếu họ mất tập trung trong một giây và nghĩ mình sẽ tự hào như thế nào khi được tặng huy chương cho cha mẹ, thì gần như chắc chắn họ sẽ phạm lỗi vào thời điểm quan trọng và sẽ không giành chiến thắng trong cuộc thi.

Một ví dụ phổ biến về điều này là nhà văn. Hãy tưởng tượng một nhà văn phải hoàn thành một cuốn tiểu thuyết trong ba tháng. Mục tiêu là rõ ràng; vấn đề là người viết không thể ngừng ám ảnh về nó. Mỗi ngày cô ấy thức dậy đều nghĩ: "Mình phải viết cuốn tiểu thuyết đó," và ngày nào cô ấy cũng bắt tay vào đọc báo và dọn dẹp nhà cửa. Vào mỗi buổi tối, cô ấy cảm thấy thất vọng và hứa cô ấy sẽ làm tiếp vào ngày hôm sau.

Thời gian trôi qua, người viết vẫn chưa có được gì trên trang, khi tất cả những gì cần làm là ngồi xuống và viết từ đầu tiên, sau đó là từ thứ hai... để 'trôi chảy' với dự án, thể hiện ikigai của cô ấy.

Ngay sau khi bạn thực hiện những bước nhỏ đầu tiên này, sự lo lắng của bạn sẽ biến mất và bạn sẽ đạt được nhịp độ dễ chịu trong hoạt động mình đang làm. Albert Einstein nói, "một người hạnh phúc quá hài lòng với hiện tại để hướng tới tương lai."

Chiến lược 3: Tập trung vào một nhiệm vụ duy nhất

Đây có lẽ là một trong những trở ngại lớn nhất mà chúng ta phải đối mặt ngày nay, với quá nhiều công nghệ và quá nhiều phiền nhiễu. Chúng ta đang xem video trên YouTube trong khi viết e-mail thì đột nhiên có lời nhắc trò chuyện bật lên và chúng ta trả lời. Sau đó, điện thoại thông minh của chúng ta rung trong túi; ngay sau khi chúng ta trả lời tin nhắn đó, chúng tôi sẽ quay lại máy tính của mình, đăng nhập vào Facebook.

Ba mươi phút đã trôi qua khá nhanh và chúng ta đã quên mất nội dung của e-mail đang viết.

Điều này cũng đôi khi xảy ra khi chúng ta xem phim trong bữa tối và không nhận ra món cá hồi ngon như thế nào cho đến khi ăn miếng cuối cùng.

Chúng ta thường nghĩ việc kết hợp các nhiệm vụ sẽ giúp chúng ta tiết kiệm thời gian, nhưng các bằng chứng khoa học cho thấy nó có tác dụng ngược lại. Ngay cả những người tự nhận là giỏi làm việc đa nhiệm cũng không có năng suất cao. Trên thực tế, họ là một số người kém năng suất nhất.

Bộ não của chúng ta có thể tiếp nhận hàng triệu bit thông tin nhưng thực tế chỉ có thể xử lý vài chục mỗi giây. Khi chúng ta nói đang làm việc đa nhiệm, những gì chúng ta thực sự đang làm là chuyển đổi qua lại giữa các tác vụ rất nhanh chóng. Thật không may, chúng ta không phải là máy tính thành thạo trong việc xử lý song song. Cuối cùng chúng ta dành hết năng lượng để xen kẽ giữa các nhiệm vụ, thay vì tập trung làm tốt một trong số chúng.

Tập trung vào một việc tại một thời điểm có thể là yếu tố quan trọng nhất để đạt được quy trình.

Theo Csikszentmihalyi, để tập trung vào một nhiệm vụ, chúng ta cần:

1. Ở trong một môi trường không bị phân tâm

2. Kiểm soát những gì chúng ta đang làm tại mọi thời điểm

Công nghệ thật tuyệt vời, nếu chúng ta kiểm soát được nó. Sẽ không tuyệt vời như vậy nếu nó kiểm soát chúng ta. Ví dụ, nếu bạn phải viết một bài nghiên cứu, bạn có thể ngồi xuống máy tính và sử dụng Google để tra cứu thông tin bạn cần. Tuy nhiên, nếu bạn không có kỷ luật cao, bạn có thể sẽ lướt Web thay vì viết bài đó. Trong trường hợp đó, Google và Internet sẽ tiếp quản, kéo bạn ra khỏi trạng thái tập trung.

Khoa học đã chứng minh nếu chúng ta liên tục yêu cầu bộ não của mình chuyển đổi qua lại giữa các công việc, chúng ta sẽ lãng phí thời gian, mắc nhiều lỗi hơn và nhớ ít hơn những gì chúng ta đã làm.

Một số nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Stanford bởi Clifford Ivar Nass mô tả thế hệ của chúng ta đang phải chịu đựng một cơn đại dịch đa nhiệm. Một nghiên cứu như vậy đã phân tích hành vi của hàng trăm sinh viên, chia họ thành các nhóm dựa trên số việc họ có xu hướng làm cùng một lúc. Những sinh viên nghiện đa nhiệm nhất thường luân phiên giữa hơn bốn nhiệm vụ; chẳng hạn như ghi chú trong khi đọc sách giáo khoa, nghe podcast, trả lời tin nhắn trên điện thoại thông minh và đôi khi kiểm tra Twitter của họ.

Mỗi nhóm học sinh xem một màn hình có một số mũi tên màu đỏ và một số màu xanh lam. Mục tiêu của bài tập là đếm các mũi tên màu đỏ.

Lúc đầu, tất cả học sinh trả lời đúng ngay lập tức, không gặp nhiều khó khăn. Tuy nhiên, khi số lượng mũi tên màu xanh lam tăng lên (số lượng mũi tên màu đỏ được giữ nguyên; chỉ thay đổi vị trí của chúng), những học sinh quen với đa nhiệm sẽ gặp khó khăn nghiêm trọng khi đếm số mũi tên màu đỏ trong thời gian được phân bổ, hoặc nhanh như những học sinh không có thói quen đa nhiệm, vì một lý do rất đơn giản: Họ bị phân tâm bởi những mũi tên màu xanh! Bộ não của họ được đào tạo để chú ý đến mọi kích thích, bất kể tầm quan trọng của nó, trong khi não của những học sinh khác được đào tạo để tập trung vào một nhiệm vụ duy nhất - trong trường hợp này, đếm các mũi tên màu đỏ và bỏ qua các mũi tên màu xanh.

Các nghiên cứu khác chỉ ra làm nhiều việc cùng một lúc làm giảm năng suất của chúng ta ít nhất 60% và giảm chỉ số IQ của chúng ta hơn 10 điểm.

Một nghiên cứu được tài trợ bởi Hội đồng Nghiên cứu Xã hội và Đời sống công việc của Thụy Điển cho thấy một nhóm mẫu gồm hơn bốn nghìn thanh niên trong độ tuổi từ 20 đến 24 nghiện điện thoại thông minh ngủ ít hơn, cảm thấy ít kết nối với cộng đồng, và có nhiều khả năng có dấu hiệu trầm cảm hơn.

Chúng ta có thể làm gì để tránh trở thành nạn nhân của đại dịch cản trở dòng chảy này? Làm thế nào chúng ta có thể huấn luyện bộ não của mình để tập trung vào một nhiệm vụ duy nhất? Dưới đây là một vài ý tưởng để tạo không gian và thời gian không bị phân tâm, để tăng cơ hội đạt được trạng thái ổn định và từ đó liên lạc với ikigai của chúng ta:

☒ Không nhìn vào bất kỳ loại màn hình nào trong giờ đầu tiên bạn thức và giờ cuối cùng trước khi ngủ.

☒ Tắt điện thoại của bạn trước khi bạn đạt được dòng chảy. Không có gì quan trọng hơn nhiệm vụ bạn đã chọn để làm trong thời gian này. Nếu điều này có vẻ quá nghiêm trọng, hãy bật chức năng "không làm phiền" để chỉ những người thân nhất mới có thể liên hệ với bạn trong trường hợp khẩn cấp.

☒ Chỉ định một ngày trong tuần, có thể là Thứ Bảy hoặc Chủ Nhật, một ngày "nhịn ăn" về công nghệ, chỉ tạo ngoại lệ cho thiết bị đọc sách điện tử (không có Wi-Fi) hoặc máy nghe nhạc MP3.

☒ Đến một quán cà phê không có Wi-Fi.

☒ Chỉ đọc và trả lời e-mail một hoặc hai lần mỗi ngày. Xác định những khoảng thời gian đó một cách rõ ràng và bám sát chúng.

☒ Hãy thử Kỹ thuật Pomodoro: Kiếm cho mình một bộ đếm thời gian trong bếp (một số được làm để trông giống quả pomodoro hoặc quả cà chua) và cam kết thực hiện một nhiệm vụ duy nhất miễn là nó đang chạy. Kỹ thuật Pomodoro khuyến nghị 25 phút làm việc và 5 phút nghỉ ngơi cho mỗi chu kỳ, nhưng bạn cũng có thể dùng 50 phút làm việc và 10 phút nghỉ ngơi. Tìm tốc độ phù hợp nhất với bạn; điều quan trọng nhất là phải có kỷ luật trong việc hoàn thành mỗi chu trình.

☒ Bắt đầu phiên làm việc của bạn với một nghi lễ mà bạn thích và kết thúc bằng một phần thưởng.

☒ Rèn luyện tâm trí của bạn để trở về hiện tại khi bạn thấy mình bị phân tâm. Thực hành chánh niệm hoặc một hình thức thiền định khác, đi dạo hoặc bơi lội — bất cứ điều gì sẽ giúp bạn tập trung trở lại.

☒ Làm việc trong một không gian mà bạn sẽ không bị phân tâm. Nếu bạn không thể làm điều này ở nhà, hãy đến thư viện, quán cà phê hoặc nếu nhiệm vụ của bạn liên quan đến chơi saxophone, phòng thu âm. Nếu bạn nhận thấy môi trường xung quanh tiếp tục khiến bạn mất tập trung, hãy tiếp tục tìm kiếm cho đến khi bạn tìm thấy đúng nơi.

☒ Chia mỗi hoạt động thành các nhóm nhiệm vụ liên quan, và chỉ định địa điểm và thời gian riêng cho mỗi nhóm. Ví dụ: nếu bạn đang viết một bài báo trên tạp chí, bạn có thể nghiên cứu và ghi chú ở nhà vào buổi sáng, viết trong thư viện vào buổi chiều và chỉnh sửa vào ban đêm.

☒ Nhóm các công việc thường ngày — chẳng hạn như gửi hóa đơn, gọi điện thoại, v.v. — và thực hiện tất cả chúng cùng một lúc.

Dòng chảy ở Nhật Bản: Takumis, kỹ sư, thiên tài và otakus

Takumis (nghệ nhân), kỹ sư, nhà phát minh và otakus (người hâm mộ anime và manga) có điểm gì chung? Tất cả họ đều hiểu tầm quan trọng của việc sử dụng ikigai của họ mọi lúc.

Một định kiến phổ biến về người dân ở Nhật Bản là họ đặc biệt tận tâm và chăm chỉ, mặc dù một số người Nhật nói họ có vẻ đang làm việc chăm chỉ hơn thực tế. Tuy nhiên, không có nghi ngờ gì về khả năng họ hoàn toàn tập trung vào một nhiệm vụ, hoặc về sự kiên trì của họ khi có vấn đề cần giải quyết. Một trong những từ đầu tiên mà người ta học khi bắt đầu các bài học tiếng Nhật là ganbaru, có nghĩa là "kiên trì" hoặc "giữ vững lập trường bằng cách cố gắng hết sức".

Người Nhật thường áp dụng bản thân vào ngay cả những công việc cơ bản nhất với cường độ vượt qua sự ám ảnh. Chúng tôi thấy điều này trong tất cả các loại bối cảnh, từ “những người về hưu” chăm sóc tỉ mỉ cho những cánh đồng lúa của họ ở vùng núi Nagano đến những sinh viên đại học làm việc ca cuối tuần trong các cửa hàng tiện lợi được gọi là konbinis. Nếu bạn đến Nhật Bản, bạn sẽ tận mắt chứng kiến sự chú ý đến từng chi tiết trong hầu hết mọi giao dịch.

Đi bộ vào một trong những cửa hàng bán đồ thủ công ở Naha, Kanazawa hoặc Kyoto và bạn cũng sẽ khám phá ra Nhật Bản là một kho tàng về thủ công truyền thống. Người dân Nhật Bản có tài năng độc đáo trong việc tạo ra các công nghệ mới trong khi vẫn bảo tồn các truyền thống và kỹ thuật thủ công.



Nghệ thuật takumi

Toyota sử dụng những “nghệ nhân” có khả năng làm một loại vít nhất định bằng tay. Những takumi này, hoặc các chuyên gia về kỹ năng thủ công cụ thể, là cực kỳ quan trọng đối với Toyota và khó có thể thay thế được. Một số người trong số họ là những người duy nhất biết cách thực hiện kỹ năng chính xác của họ.



Công việc của một “nghệ nhân” takumi

Kim bàn xoay là một ví dụ khác: Chúng được sản xuất gần như độc quyền ở Nhật Bản, nơi bạn có thể tìm thấy những người cuối cùng còn lại biết cách sử dụng máy móc cần thiết để tạo ra những chiếc kim chính xác này và những người đang cố gắng truyền lại kiến thức của mình cho con cháu của họ.

Chúng tôi gặp một takumi trong chuyến thăm Kumano, một thị trấn nhỏ gần Hiroshima. Chúng tôi đã ở đó, thực hiện một bài luận về ảnh cho một trong những thương hiệu cọ trang điểm nổi tiếng nhất ở phương Tây. Bảng quảng cáo chào đón du khách đến Kumano cho thấy một linh vật đang cầm một cây cọ lớn. Ngoài các nhà máy sản xuất cọ trang điểm, thị trấn còn có rất nhiều ngôi nhà nhỏ và vườn rau; đi xa hơn, bạn có thể thấy một số đền thờ Thần đạo ở chân những ngọn núi bao quanh thị trấn.

Chúng tôi đã dành hàng giờ để chụp ảnh trong các nhà máy đầy người xếp thành hàng có trật tự, mỗi người làm một nhiệm vụ duy nhất — chẳng hạn như sơn tay cầm của cây cọ hoặc xếp các hộp của chúng lên xe tải — trước khi chúng tôi nhận ra mình vẫn chưa thấy ai thực sự đặt lông vào đầu cây cọ.

Sau khi chúng tôi hỏi về điều này, chủ tịch của một công ty đã đồng ý cho chúng tôi biết nó được thực hiện như thế nào. Anh ấy dẫn chúng tôi ra khỏi tòa nhà và yêu cầu chúng tôi lên xe của anh ấy. Sau năm phút lái xe, chúng tôi đậu xe bên cạnh một công trình kiến trúc khác, nhỏ hơn và leo lên cầu thang. Anh ấy mở cửa và chúng tôi bước vào một căn phòng nhỏ đầy cửa sổ đón ánh sáng tự nhiên.

Ở giữa phòng là một người phụ nữ đeo mặt nạ. Bạn chỉ có thể nhìn thấy đôi mắt của cô ấy. Cô ấy tập trung vào việc chọn từng sợi lông riêng cho cây cọ — cử động bàn tay và ngón tay một cách uyển chuyển, dùng kéo và lược để sắp xếp các sợi lông — đến nỗi cô ấy thậm chí còn không nhận thấy sự hiện diện của chúng tôi. Chuyển động của cô ấy nhanh đến mức khó mà biết được cô ấy đang làm gì.

Chủ tịch của công ty đã nói với cô ấy để cô biết chúng tôi sẽ chụp ảnh khi cô ấy làm việc. Chúng tôi không thể nhìn thấy miệng của cô ấy, nhưng ánh mắt lấp lánh và nét vui tươi trong lời nói cho chúng tôi biết cô đang cười. Cô ấy trông hạnh phúc và tự hào khi nói về công việc và trách nhiệm của mình.

Chúng tôi đã phải sử dụng tốc độ màn trập cực nhanh để bắt được chuyển động của cô ấy. Đôi tay của cô ấy nhảy múa và hòa hợp với các dụng cụ và những chiếc lông mà cô ấy đang phân loại.

Chủ tịch nói với chúng tôi takumi này là một trong những người quan trọng nhất trong công ty, mặc dù cô ấy ở ẩn trong một tòa nhà riêng biệt. Từng sợi lông của mỗi chiếc bàn chải mà công ty làm ra đều qua tay cô.

Steve Jobs ở Nhật Bản

Người đồng sáng lập Apple Steve Jobs là một người rất hâm mộ Nhật Bản. Ông không chỉ đến thăm các nhà máy của Sony vào những năm 1980 và áp dụng nhiều phương pháp của họ khi thành lập Apple, ông còn bị quyến rũ bởi sự đơn giản và chất lượng của đồ sứ Nhật Bản ở Kyoto.



Tuy nhiên, không phải một nghệ nhân đến từ Kyoto đã giành được sự tôn sùng của Steve Jobs, mà là một takumi đến từ Toyama tên là Yukio Shakunaga, người đã sử dụng một kỹ thuật gọi là Etchu Seto-yaki, chỉ một số ít người biết đến.

Trong một chuyến thăm đến Kyoto, Jobs đã nghe nói về một cuộc triển lãm về tác phẩm của Shakunaga. Jobs ngay lập tức hiểu đồ sứ của Shakunaga có điều gì đó đặc biệt. Trên thực tế, ông đã mua một số cốc, lọ và đĩa, và quay lại triển lãm ba lần trong tuần đó.

Jobs đã trở lại Kyoto nhiều lần trong suốt cuộc đời để tìm kiếm nguồn cảm hứng, và cuối cùng, Shakunaga đã gặp trực tiếp. Người ta nói Jobs đã có nhiều câu hỏi dành cho ông - hầu như tất cả đều là về quy trình chế tạo và loại sứ mà ông sử dụng.



Yukio Shakunaga (đeo kính, bên phải)

Shakunaga giải thích ông đã sử dụng đồ sứ trắng mà ông lấy từ những ngọn núi ở quận Toyama, khiến ông trở thành nghệ nhân duy nhất quen thuộc với quy trình chế tạo các đồ vật bằng sứ có nguồn gốc trên núi - một takumi đích thực.

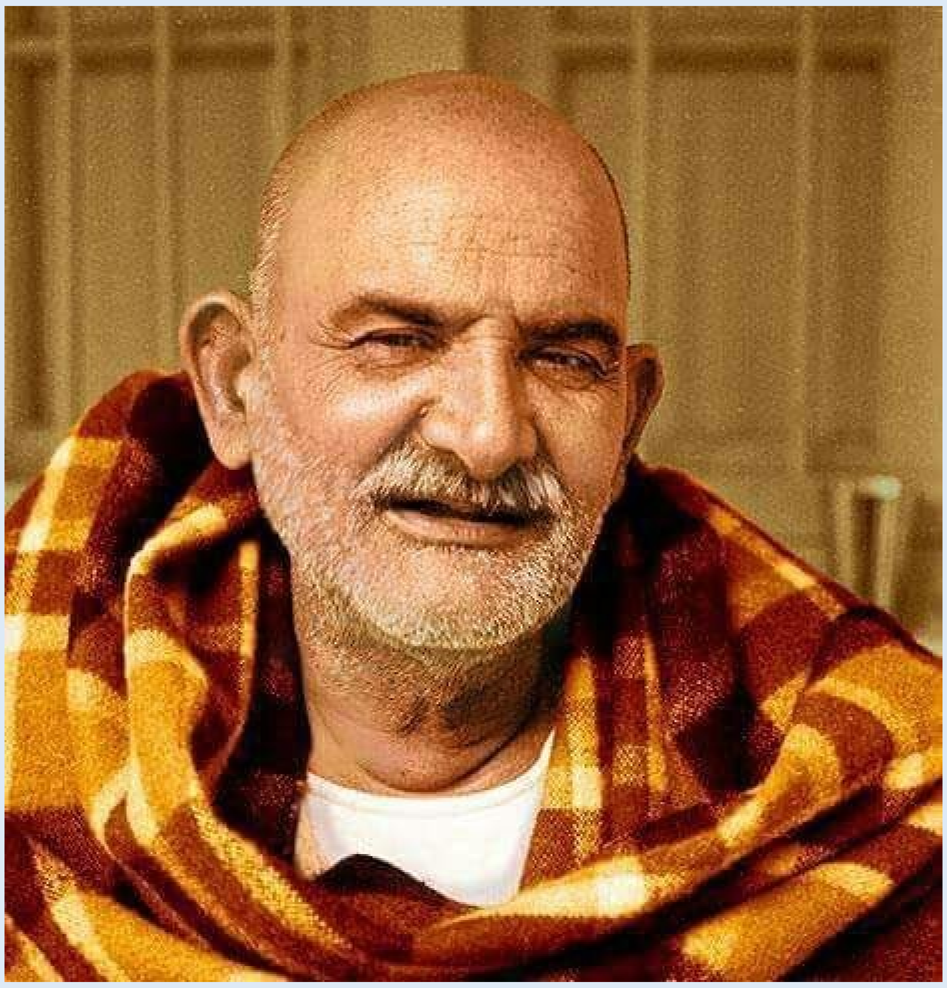
Jobs ấn tượng đến mức đã tính đến Toyama để xem ngọn núi nơi Shakunaga lấy đồ sứ của mình, nhưng thôi khi nghe nói cách Kyoto hơn bốn giờ đi tàu.



Trong một cuộc phỏng vấn sau khi Jobs qua đời, Shakunaga cho biết ông rất tự hào vì công việc của mình đã được người đàn ông tạo ra iPhone đánh giá cao. Ông nói thêm lần mua cuối cùng của Jobs từ ông là một bộ 12 tách trà. Jobs đã yêu cầu một thứ gì đó đặc biệt, “một phong cách mới”. Để đáp ứng yêu cầu, Shakunaga đã làm 150 tách trà trong quá trình thử nghiệm những ý tưởng mới. Trong số này, ông đã chọn ra mười hai cái tốt nhất và gửi chúng cho gia đình Jobs.

Kể từ chuyến đi đầu tiên đến Nhật Bản, Jobs đã bị cuốn hút và truyền cảm hứng bởi các nghệ nhân, kỹ sư (đặc biệt là tại Sony), triết học (đặc biệt là Zen – thiền) và ẩm thực (đặc biệt là sushi).

Jobs và người bạn thời đại học Daniel Kottke, người sau này làm việc chung tại Apple, đã đến thăm Neem Karoli Baba tại Kainchi Ashram. Ông trở về nhà ở California theo đạo Phật, đầu cạo trọc, mặc quần áo truyền thống của Ấn Độ và một triết lý có thể đã định hình phần lớn giá trị công ty của ông.



Neem Karoli Baba

Sau đó, người ta thường thấy Jobs đi chân trần với chiếc quần jean xanh quanh văn phòng và thường nói những người xung quanh không hiểu hết cách suy nghĩ của ông.

Robert Thurman, giáo sư nghiên cứu Phật học tại Đại học Columbia, người đã gặp Jobs và những người bạn Tây Tạng vào những năm 1980 tại San Francisco cho biết: "Tôi sẽ không nói Steve Jobs là một Phật tử thực hành. Nhưng anh ấy cũng rất sáng tạo và hào phóng và đã đi ra ngoài khuôn khổ theo cách mà anh ấy hướng đến kỷ luật tinh thần phương Đông và tầm nhìn Thiền, đó là một điều hấp dẫn."

"Anh ấy là một nhà thám hiểm thực sự và rất đáng thương tiếc - và còn quá trẻ ở tuổi 56," Thurman nói. "Chúng tôi sẽ ghi nhớ sự đơn giản trong thiết kế của các sản phẩm của anh. Sự đơn giản đó là một ý tưởng từ Zen – Thiền."

Thurman gặp Jobs ở San Francisco vào những năm 1980 cùng với tay trống Mickey Hart của Grateful Dead và nam diễn viên Richard Gere. Cuộc thảo luận là về Tây Tạng.

"Đó là trước Đức Đạt Lai Lạt Ma, và anh ấy rất thông cảm và có lời khuyên cho người Tây Tạng," Jobs nói. "Nhưng Đạt Lai Lạt Ma thích làm theo cách của riêng mình."

Jobs đã lấy cảm hứng từ Đạt Lai Lạt Ma cho một trong những chiến dịch quảng cáo nổi tiếng nhất của Apple: "Think Different" – Nghĩ khác.

Thiền sư Kobun Chino Otogawa kết thân với Jobs và người vợ hiện là góa phụ của ông, Laurene Powell Jobs, vào năm 1991.



Thiền sư Kobun Chino Otogawa

Gary Li, thư ký Hiệp hội Phật giáo Hoa Kỳ cho biết: “Chúng tôi không chú ý quá nhiều đến đời sống cá nhân của ông ấy, nhưng từ những bài phỏng vấn và bài phát biểu trong quá khứ của ông ấy, chúng tôi có thể thấy những ảnh hưởng sâu rộng của Phật giáo”.

Jobs có thể dễ dàng tiếp thu triết lý của mình từ phong trào hippie của những năm 1960. Toàn bộ Trái đất là kinh thánh của ông, với lời kêu gọi của người sáng lập Stewart Brand, “Chúng ta là những vị thần.”

Nó cung cấp một thế giới quan tổng hợp và phức tạp với sự kêu gọi chính trị cánh tả. Jobs sau đó đã áp dụng câu thần chú của nó: “Hãy cứ khát khao. Hãy cứ dại khờ.”

Đạo Phật là một lời kêu gọi thức tỉnh cho Steve Jobs?

Nó cũng đi sâu vào tâm linh. Trong một bài báo năm 1974, tác giả Rick Fields đã viết Phật giáo là “một công cụ, giống như một chiếc đồng hồ báo thức để thức dậy.”

Đó có thể là trường hợp của Jobs. Ông ấy nói trong bài phát biểu Ngày khai giảng năm 2005 nổi tiếng của mình tại Stanford rằng ông sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của mình, khuyên các sinh viên tốt nghiệp không nên “sống cuộc sống của người khác”.

Jobs nói: “Đừng bị mắc kẹt bởi những giáo điều - sống với suy nghĩ của người khác. Đừng để tiếng ồn của ý kiến khác át đi tiếng nói bên trong của chính bạn.”

Trong bài phát biểu đó, ông nói với các sinh viên hãy theo đuổi đam mê của họ, kể lại khoảng thời gian sau khi ông bỏ học nhưng vẫn tiếp tục tham gia các lớp học không tín chỉ như thư pháp. Các kiểu chữ thanh lịch - serif và sans serif - sau đó đã được giới thiệu lần đầu tiên trên Macintosh.

“Tôi không có phòng ký túc xá, vì vậy tôi ngủ trên sàn nhà trong phòng của bạn bè, tôi trả lại những chai coca với số tiền 5 xu để mua thức ăn và tôi sẽ đi bộ bảy dặm khắp thị trấn vào mỗi tối Chủ nhật để lấy một cái. một bữa ăn ngon mỗi tuần tại đền Hare Krishna,” Jobs nói. “Tôi yêu nó.”

Jobs cũng bị ảnh hưởng bởi Richard Baker, người đứng đầu Trung tâm Zen ở San Francisco từ năm 1971 đến năm 1984. Baker đã giúp trung tâm phát triển thành một trong những trung tâm thành công nhất tại Hoa Kỳ.

Ông ấy đã tiếp thu thông điệp thay đổi của Baker, “tạo môi trường và trao quyền cho cá nhân.”

Jobs thừa nhận đã thử nghiệm loại ma túy gây ảo giác LSD, thứ mà ông nói là “một trong hai hoặc ba điều quan trọng nhất” trong cuộc đời ông.

Trong một cuốn tiểu sử của Alan Deutschman, một người bạn thời đại học nói Jobs thậm chí từng là người yêu của ca sĩ dân ca Joan Baez, khi đó 41 tuổi, và sự thu hút phần lớn là vì cô ấy cũng đã từng thân mật với một biểu tượng khác của thập niên 60, Bob Dylan.

Ông ấy là một fan hâm mộ của The Beatles, người cũng yêu mến tâm linh và đã thực hiện một cuộc hành hương tương tự đến Ấn Độ. Jobs nói với chương trình truyền hình “60 Minutes”, ông đã xây dựng mô hình kinh doanh của riêng mình theo nhóm nhạc rock.

“Họ là bốn người luôn kiểm soát xu hướng tiêu cực của nhau; họ cân bằng lẫn nhau,” ông nói. “Những điều tuyệt vời trong kinh doanh không phải do một người làm, chúng được thực hiện bởi một nhóm người.”

Jobs nói “sự tập trung và đơn giản” (triết lý Zen) là nền tảng của đạo đức làm việc tại Apple.

Ông nói với Businessweek vào năm 1998: “Đơn giản có thể khó hơn phức tạp: Bạn phải làm việc chăm chỉ để làm cho suy nghĩ của mình trở nên đơn giản. Nhưng cuối cùng điều đó cũng đáng giá vì một khi bạn đạt được điều đó, bạn có thể di chuyển cả quả núi.”

Theo Thurman, ngay cả thiết kế tối giản của các sản phẩm - từ chiếc Macintosh đầu tiên cho đến chiếc iPad kiểu dáng đẹp đều có “sự đơn giản về mặt thẩm mỹ và sự sắc sảo”.

Cựu Chủ tịch Pepsico, John Sculley, người cuối cùng đã sa thải Jobs, nói bước vào căn hộ của Jobs có cảm giác thiết kế tương tự.

Sculley nói trong một cuộc phỏng vấn với Businessweek năm 2010. “Tôi nhớ đã vào nhà Steve, và ông ấy hầu như không có đồ đạc gì trong đó. và một chiếc giường. Anh ấy không tin vào việc có nhiều thứ xung quanh, nhưng anh ấy cực kỳ cẩn thận với những gì mình chọn.”

Jobs được cho là đã thuyết phục Sculley làm việc cho Apple khi ông hỏi, “Bạn muốn dành phần đời còn lại của mình để bán nước có đường hay bạn muốn có cơ hội thay đổi thế giới?”

Thurman cho thành công lớn nhất của Jobs không nhất thiết phải là tài chính.

Thurman nói: “Đó là vai trò ban đầu của anh ấy trong việc cung cấp PC cho các cá nhân để cung cấp cho họ sức mạnh máy tính. Anh ấy dân chủ hóa sức mạnh máy tính. Đó là nguồn cảm hứng của chính anh ấy về mọi thứ, không chấp nhận hiện trạng và phá vỡ sức mạnh nó.”

Mặc dù Jobs có thể không phải là một người sùng đạo Phật, nhưng tầm nhìn cá nhân và công ty của ông ấy chắc chắn có cùng một tông – “trí tuệ và lòng từ bi”.

Đơn giản tinh tế

Các nghệ nhân, kỹ sư, triết lý Thiền và ẩm thực Nhật Bản có điểm gì chung? Sự đơn giản và chú ý đến từng chi tiết. Theo ikigai, đó không phải là sự đơn giản lười biếng mà là sự phức tạp nhằm tìm kiếm những biên giới mới, luôn đưa đối tượng, cơ thể và trí óc hoặc ẩm thực lên một tầm cao mới.

Như Csikszentmihalyi sẽ nói, điều quan trọng là luôn có một thách thức có ý nghĩa để vượt qua để duy trì dòng chảy.

Bộ phim tài liệu Jiro Dreams of Sushi cho chúng ta một ví dụ khác về takumi, lần này là trong bếp. Nhân vật chính của phim đã làm sushi hàng ngày trong hơn 80 năm và sở hữu một nhà hàng sushi nhỏ gần ga tàu điện ngầm Ginza ở Tokyo. Ông và con trai mỗi ngày đều đến chợ cá Tsukiji nổi tiếng và chọn những con cá ngon nhất để mang về nhà hàng.

Trong phim tài liệu, chúng ta thấy một trong những người học việc của Jiro đang học cách làm món tamago (một loại trứng tráng mỏng, hơi ngọt). Dù cố gắng đến đâu, anh ấy cũng không thể nhận được sự đồng ý của Jiro. Anh tiếp tục luyện tập trong nhiều năm cho đến khi cuối cùng anh ấy thành công.

Tại sao người học việc không chịu bỏ cuộc? Anh ấy có thấy chán nấu trứng mỗi ngày không? Không, vì làm sushi cũng là ikigai của anh ấy.



Cả Jiro và con trai đều là nghệ nhân ẩm thực. Họ không cảm thấy nhàm chán khi nấu ăn — họ đạt được trạng thái dòng chảy. Họ hoàn toàn thích thú khi ở trong bếp; đó là hạnh phúc của họ, ikigai của họ. Họ đã học cách tận hưởng niềm vui trong công việc của mình.



Jiro (áo trắng đeo kính) và tổng thống Obama, thủ tướng Nhật Abe

Ngoài mối quan hệ thân thiết giữa cha và con trai, thứ giúp họ tiếp tục thử thách mỗi ngày, họ còn được làm việc trong một môi trường yên tĩnh, thanh bình cho phép họ tập trung. Ngay cả sau khi nhận được đánh giá ba sao từ Michelin, họ vẫn chưa bao giờ tính đến việc mở các địa điểm khác hoặc mở rộng kinh doanh. Họ chỉ phục vụ mười khách hàng một lúc tại quầy của nhà hàng nhỏ. Gia đình của Jiro không muốn kiếm tiền; thay vào đó, họ coi trọng điều kiện làm việc tốt và tạo ra một môi trường để họ có thể thực hiện đam mê trong khi làm ra những món sushi ngon nhất trên thế giới.

Jiro, giống như Yukio Shakunaga, bắt đầu công việc của mình tại "nguồn". Ông đi chợ cá để tìm những con cá ngừ ngon nhất; Shakunaga lên núi để tìm đồ sứ tốt nhất. Khi họ bắt đầu làm việc, cả hai trở thành một với đối tượng mà họ đang tạo ra. Sự thống nhất này với vật thể mà họ tiếp cận trong trạng thái dòng chảy có ý nghĩa đặc biệt ở Nhật Bản, nơi, theo Thần đạo, rừng, cây và vật thể có kami (linh hồn hoặc thần linh) bên trong chúng.

Khi ai đó - dù là nghệ sĩ, kỹ sư hay đầu bếp - bắt tay vào tạo ra một thứ gì đó, trách nhiệm của người đó là sử dụng thiên nhiên để tạo cho nó "sự sống" đồng thời tôn trọng thiên nhiên đó vào mọi thời điểm. Trong quá trình này, người nghệ nhân trở thành một với vật thể và 'chảy' với nó. Một người thợ làm đồ sắt sẽ nói kim loại có tuổi thọ của riêng nó, giống như một người làm gốm sứ sẽ nói đất

sét thì có ‘hồn’. Người Nhật có kỹ năng kết hợp thiên nhiên và công nghệ lại với nhau: không phải con người đấu với thiên nhiên, mà là sự kết hợp của cả hai.



Sự tinh khiết của Ghibli

Có những người nói giá trị của Thần đạo khi kết nối với thiên nhiên đang biến mất. Một trong những nhà phê bình gay gắt nhất về sự mất mát này là một nghệ sĩ khác có hình tượng rõ ràng: Hayao Miyazaki, đạo diễn của các bộ phim hoạt hình do Studio Ghibli sản xuất.

Trong gần như tất cả các bộ phim của ông ấy, chúng ta thấy con người, công nghệ, giả tưởng và thiên nhiên ở trong trạng thái xung đột — và cuối cùng, xích lại gần nhau. Một trong những ẩn dụ sâu sắc nhất trong bộ phim Spirited Away của ông ấy là một linh hồn béo phì bị bao phủ trong thùng rác đại diện cho sự ô nhiễm của các dòng sông.



Hayao Miyazaki, đạo diễn của các bộ phim hoạt hình do Studio Ghibli sản xuất

Trong phim của Miyazaki, rừng có tính cách, cây cối có cảm xúc và robot kết bạn với chim. Được chính phủ Nhật Bản coi là báu vật quốc gia, Miyazaki là một nghệ sĩ có khả năng hoàn toàn say mê với nghệ thuật của mình. Dù ông ấy sử dụng điện thoại di động từ cuối những năm 1990 và nhưng ông bắt toàn bộ đội của mình vẽ bằng tay. Ông ấy "đạo diễn" các bộ phim của mình bằng cách dựng hình trên giấy ngay cả những chi tiết nhỏ nhất, đạt được dòng chảy bằng cách vẽ chứ không phải bằng máy tính. Nhờ sự ám ảnh này từ phía đạo diễn, Studio Ghibli là một trong những studio duy nhất trên thế giới mà hầu như toàn bộ quy trình sản xuất được thực hiện bằng kỹ thuật truyền thống.

Những ai đã từng ghé thăm Studio Ghibli đều biết một điều khá điển hình là vào một ngày Chủ nhật nhất định nhìn thấy một cá nhân đơn độc ngồi thu mình trong góc, chăm chỉ làm việc — một người đàn ông mặc quần áo đơn giản sẽ chào họ bằng ohayo (xin chào) mà không cần nhìn lên.

Miyazaki say mê công việc của mình đến mức dành nhiều ngày Chủ nhật trong studio, tận hưởng trạng thái của dòng chảy, đặt ikigai của mình lên trên tất cả. Du khách biết rằng trong bất cứ hoàn cảnh nào, Miyazaki không được phép bị làm phiền, người nổi tiếng với tính cách nóng nảy - đặc biệt là nếu ông ấy bị gián đoạn khi đang vẽ.

Năm 2013, Miyazaki tuyên bố sẽ giải nghệ. Để kỷ niệm sự nghỉ hưu của ông, đài truyền hình NHK đã thực hiện một bộ phim tài liệu cho thấy ông trong những ngày cuối cùng của mình tại nơi làm việc. Ông ấy đang vẽ trong gần như mọi cảnh của bộ phim. Trong một cảnh, một số đồng nghiệp được nhìn thấy đang bước ra khỏi một cuộc họp, và ông ấy ở đó, ngồi thu lu trong một góc, không chú ý

đến họ. Trong một cảnh khác, ông ấy được cho là đang đi làm vào ngày 30 tháng 12 (một ngày lễ quốc gia ở Nhật Bản) và mở cửa Studio Ghibli để ông có thể dành cả ngày ở đó, vẽ một mình.



Studio Ghibli

Miyazaki không thể ngừng vẽ. Một ngày sau khi "nghỉ hưu", thay vì đi nghỉ hoặc ở nhà, ông ấy đã đến Studio Ghibli và ngồi vẽ. Các đồng nghiệp của ông bày ra bộ mặt poker tốt nhất của họ, không biết phải nói gì. Một năm sau, ông tuyên bố sẽ không làm phim truyện nữa nhưng sẽ tiếp tục vẽ cho đến ngày qua đời.

Ai đó có thể thực sự nghỉ hưu nếu anh ta đam mê những gì anh ta làm?

Những người ẩn dật

Không chỉ người Nhật mới có năng lực này; có các nghệ sĩ và nhà khoa học trên toàn thế giới với ikigais mạnh mẽ, rõ ràng. Họ làm những gì họ yêu thích cho đến ngày chết.

Điều cuối cùng Einstein viết trước khi nhắm mắt vĩnh viễn là một công thức nhằm hợp nhất tất cả các lực lượng của vũ trụ trong một lý thuyết duy nhất. Khi chết, ông vẫn được làm những gì mình yêu thích. Ông nói, nếu không phải là một nhà vật lý, ông sẽ hạnh phúc với tư cách là một nhạc sĩ. Khi không tập trung vào vật lý hoặc toán học, ông thích chơi vĩ cầm. Đạt đến trạng thái dòng chảy trong khi làm việc với các công thức của mình hoặc chơi nhạc, hai ikigais của ông, mang lại cho ông niềm vui bất tận.

Nhiều nghệ sĩ như vậy có vẻ lạc hướng hoặc ẩn dật, nhưng những gì họ thực sự đang làm là bảo vệ thời gian mang lại hạnh phúc cho họ, đôi khi phải trả giá bằng những khía cạnh khác trong cuộc

sống. Họ là những kẻ ngoại đạo áp dụng các nguyên tắc của dòng chảy vào cuộc sống của họ đến mức cực đoan.

Một ví dụ khác của loại nghệ sĩ này là tiểu thuyết gia Haruki Murakami. Ông ấy chỉ nhìn thấy một vòng bạn bè thân thiết và xuất hiện trước công chúng ở Nhật Bản vài năm một lần.



Các nghệ sĩ biết tầm quan trọng của việc bảo vệ không gian của họ, kiểm soát môi trường và không bị phân tâm nếu họ muốn sử dụng ikigai của mình.

Microflow: Tận hưởng những công việc trần tục

Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta phải giặt giũ, cắt cỏ, hoặc làm thủ tục giấy tờ? Có cách nào để làm cho những công việc trần tục này trở nên thú vị không?

Gần ga tàu điện ngầm Shinjuku, một trong những trung tâm thương mại của Tokyo, có một siêu thị vẫn thuê người vận hành thang máy. Thang máy khá tiêu chuẩn và khách hàng có thể dễ dàng vận hành, nhưng cửa hàng thích cung cấp dịch vụ có người giữ cửa mở cho bạn, nhấn nút tầng của bạn và cúi chào khi bạn đi ra.

Nếu bạn hỏi xung quanh, bạn sẽ biết có một nhân viên vận hành thang máy đã làm công việc tương tự từ năm 2004. Cô ấy luôn tươi cười và nhiệt tình với công việc của mình. Làm thế nào mà cô ấy có thể tận hưởng một công việc như vậy? Cô ấy có cảm thấy nhàm chán khi làm một việc lặp đi lặp lại như vậy không?

Khi xem xét kỹ hơn, có thể thấy rõ người vận hành thang máy không chỉ nhấn các nút mà thay vào đó họ đang thực hiện toàn bộ chuỗi chuyển động. Cô ấy bắt đầu bằng cách chào khách hàng bằng một câu chào như lời bài hát, sau đó là một cái cúi đầu và một cái vẫy tay chào đón. Cô nhấn nút thang máy với một động tác uyển chuyển, như thể cô là một geisha đang mời khách hàng một tách trà.

Csikszentmihalyi gọi đây là quy trình vi mô.

Tất cả chúng ta đều cảm thấy nhàm chán trong một lớp học hoặc tại một hội nghị và bắt đầu vẽ nguệch ngoạc để giúp bản thân giải trí. Hoặc huýt sáo khi đang sơn tường. Nếu chúng ta không thực sự được thử thách, chúng ta sẽ cảm thấy buồn chán. Khả năng biến những công việc thường ngày thành những khoảnh khắc vi mô, thành thứ mà chúng ta thích thú, là chìa khóa để chúng ta hạnh phúc, vì tất cả chúng ta đều phải làm những công việc như vậy.

Ngay cả Bill Gates cũng rửa bát mỗi tối. Ông ấy nói thích nó — nó giúp ông ấy thư giãn và đầu óc tỉnh táo, và ông ấy cố gắng làm điều đó tốt hơn một chút mỗi ngày, tuân theo một trật tự hoặc bộ quy tắc đã được thiết lập cho chính mình: đĩa trước, chén thứ hai...

Đó là một trong những khoảnh khắc vi mô hàng ngày của ông ấy.

Richard Feynman, một trong những nhà vật lý quan trọng nhất mọi thời đại, cũng thích thú với những công việc thường ngày. W. Daniel Hillis, một trong những người sáng lập hãng sản xuất siêu máy tính Thinking Machines, đã thuê Feynman phát triển một loại máy tính có thể xử lý song song khi ông đã nổi tiếng thế giới. Feynman nói với ông chủ vào ngày làm việc đầu tiên, "Được rồi, sếp, nhiệm vụ của tôi là gì?" Họ không chuẩn bị bất cứ thứ gì, vì vậy họ yêu cầu Feynman làm một vấn đề toán học nào đó. Anh ngay lập tức nhận ra họ đang giao cho anh một nhiệm vụ không liên quan để khiến anh bận rộn và nói, "Điều đó nghe giống như một mớ hỗn độn - hãy cho tôi một cái gì đó thực sự để làm."

Vì vậy, họ gửi anh ta đến một cửa hàng gần đó để mua đồ dùng văn phòng, và anh đã hoàn thành nhiệm vụ của mình với một nụ cười trên môi. Khi không có việc gì quan trọng phải làm hoặc cần để đầu óc nghỉ ngơi, Feynman dành riêng cho dòng chảy vi mô — chẳng hạn như sơn tường văn phòng.

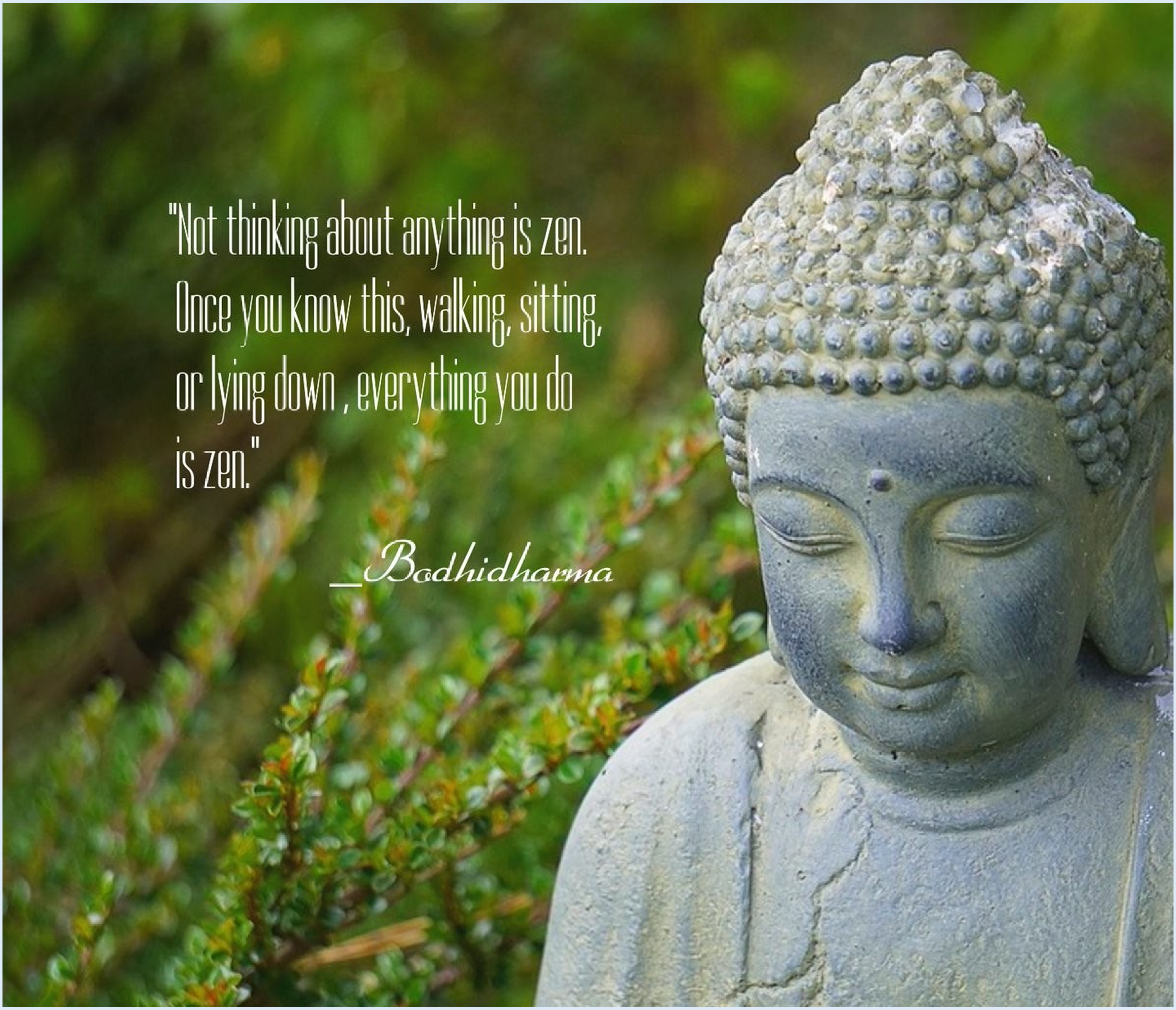
Nhiều tuần, sau khi đến thăm các văn phòng của Thinking Machines - Máy Tư duy, một nhóm các nhà đầu tư đã tuyên bố: "Bạn đã từng đoạt giải Nobel về vẽ tranh tường và hàn mạch."

Kỳ nghỉ tức thì: Đến đó bằng thiền định

Rèn luyện tâm trí có thể đưa chúng ta đến với dòng chảy nhanh chóng hơn. Thiền là một cách để rèn luyện tinh thần của chúng ta.

Có nhiều loại thiền, nhưng chúng đều có chung một mục tiêu: làm dịu tâm trí, quan sát suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta, và hướng sự tập trung của chúng ta vào một đối tượng duy nhất.

Cách thực hành cơ bản bao gồm việc ngồi thẳng lưng và tập trung vào hơi thở. Ai cũng có thể làm được, và bạn cảm nhận được sự khác biệt chỉ sau một buổi học. Bằng cách cố định sự chú ý của bạn vào không khí di chuyển vào và ra khỏi mũi, bạn có thể làm chậm dòng suy nghĩ và xóa bỏ nó.



“Không suy nghĩ bất cứ điều gì là Thiền. Một khi bạn biết điều này, thì việc bạn đi, đứng, nằm, ngồi, mọi thứ bạn làm đều là Thiền.” – Bồ Đề Đạt Ma (Tổ sư Thiền tông đời thứ 28).

Bí mật của cung thủ

Người giành huy chương vàng Olympic 1988 cho môn bắn cung là một phụ nữ mười bảy tuổi đến từ Hàn Quốc. Khi được hỏi cô ấy đã chuẩn bị như thế nào, cô trả lời phần quan trọng nhất trong quá trình tập luyện là thiền hai giờ mỗi ngày.

Nếu chúng ta muốn đạt được trạng thái trôi chảy tốt hơn, thiền là một liều thuốc giải độc tuyệt vời cho điện thoại thông minh và các thông báo của chúng liên tục kêu gọi sự chú ý của chúng ta.

Một trong những sai lầm phổ biến nhất của những người bắt đầu hành thiền là lo lắng về việc làm nó “đúng”, đạt được sự tĩnh lặng tuyệt đối về tinh thần, hoặc đạt đến “niết bàn”. Điều quan trọng nhất là tập trung vào cuộc hành trình.

Vì tâm trí là một vòng xoáy liên tục của các suy nghĩ, ý tưởng và cảm xúc, nên làm chậm "máy ly tâm" — thậm chí chỉ trong vài giây — có thể giúp chúng ta cảm thấy thư thái hơn và để lại cho chúng ta tinh thần minh mẫn.

Trên thực tế, một trong những điều chúng ta học được khi thực hành thiền là không phải lo lắng về bất cứ điều gì lướt qua màn hình tinh thần của chúng ta. Ý tưởng giết ông chủ của chúng ta có thể lóe lên trong đầu, nhưng chúng ta chỉ đơn giản coi đó là một suy nghĩ và để nó trôi qua như một đám mây, không phán xét hay bác bỏ nó. Đó chỉ là suy nghĩ - một trong sáu mươi nghìn lần mỗi ngày, theo một số chuyên gia.

Thiền tạo ra sóng não alpha và theta. Đối với những người đã có kinh nghiệm trong thiền định, những làn sóng này xuất hiện ngay lập tức, trong khi người mới bắt đầu có thể mất nửa giờ để trải nghiệm chúng. Những sóng não thư giãn này là những sóng được kích hoạt ngay trước khi chúng ta đi vào giấc ngủ, khi chúng ta nằm dưới ánh nắng mặt trời hoặc ngay sau khi tắm nước nóng.

Tất cả chúng ta đều mang theo spa ở mọi nơi chúng ta đến. Vấn đề chỉ là biết cách sử dụng — điều mà ai cũng có thể làm được với một chút thực hành.

Ông tỳ kheo Trọng Phương Anh từ chỗ ngồi đứng dậy, ra trước Đức Phật, quỳ gối, trịch vai áo bên phải, chắp tay bạch cùng Đức Phật:

Kính bạch Đức Thế Tôn: Con người có tánh Người, vậy con người có Tâm không, kính xin Đức Thế Tôn dạy con?

Đức Phật dạy:

Này tỳ kheo Trọng Phương Anh: Con người ai cũng có Tâm cả. Cái Tâm này là quả tim đó.

Ông tỳ kheo Trọng Phương Anh lại thưa hỏi Đức Phật:

Kính bạch Đức Thế Tôn: Sao quý thầy đạo Ấn giáo bảo tâm họ suy nghĩ, đã là tim thì làm sao suy nghĩ được, kính xin Đức Thế Tôn dạy con?

Đức Phật dạy:

Phần này có nguyên do như sau: Trong mỗi con người, ai cũng phải suy nghĩ nhưng loài người không biết cái suy nghĩ nó xuất phát từ đâu nên:

Những ông thầy đạo Bà La Môn cho cái suy nghĩ là Linh hồn.

Những vị thầy Ấn giáo cho suy nghĩ là tâm.

Như Lai phân tích thì ông sẽ hiểu:

Tổng thể con người gọi là Sắc thân. Trong Sắc thân có quả tim. Quả tim này là một phần trong ngũ tạng của con người. Quả tim là cái bình chứa máu, để bơm đi khắp châu thân. Sở dĩ quả tim bơm được là do dòng điện từ Âm Dương liên tục chạy đa chiều xung quanh quả tim, để làm cho quả tim mở ra và bóp lại, để bơm máu đi khắp châu thân nuôi Sắc thân tứ đại.

Vì quý thầy ấy lập ra đạo là sử dụng cái tưởng của tánh Người nên thầy nào tưởng tượng ra gì thì nói như vậy. Trước kia Như Lai cũng tưởng vậy. Hôm nay,

Như Lai đã có Phật nhãn nên mới rõ thông cái suy nghĩ nó xuất phát từ cái Ta chấp Ngã của con người.

Ông tỳ kheo Trọng Phương Anh, rõ thông câu hỏi của mình, ông hết sức vui mừng, đảnh lễ Đức Phật rồi lui ra.

Con người là những sinh vật theo nghi lễ

Cuộc sống vốn dĩ thiên về lễ nghi. Chúng ta có thể tranh luận con người tự nhiên tuân theo các nghi lễ khiến chúng ta bận rộn. Trong một số nền văn hóa hiện đại, chúng ta buộc phải thoát khỏi cuộc sống theo nghi thức của mình để theo đuổi mục tiêu này đến mục tiêu khác để được coi là thành công. Nhưng trong suốt lịch sử, con người luôn bận rộn. Chúng tôi săn bắn, nấu ăn, trồng trọt, khám phá và nuôi gia đình — những hoạt động được cấu trúc như những nghi lễ để khiến chúng tôi bận rộn suốt cả ngày.

Nhưng theo một cách khác thường, các nghi lễ vẫn tràn ngập trong cuộc sống hàng ngày và tập quán kinh doanh ở Nhật Bản hiện đại. Các tôn giáo chính ở Nhật Bản - Nho giáo, Phật giáo và Thần đạo - đều là những tôn giáo trong đó các nghi lễ quan trọng hơn các quy tắc tuyệt đối.

Khi kinh doanh ở Nhật Bản, quy trình, cách cư xử và cách bạn làm việc gì đó quan trọng hơn kết quả cuối cùng. Điều này tốt hay xấu cho nền kinh tế nằm ngoài phạm vi của cuốn sách này. Tuy nhiên, điều không thể chối cãi là việc tìm kiếm dòng chảy trong một “nơi làm việc theo nghi thức” dễ dàng hơn nhiều so với nơi chúng ta liên tục bị căng thẳng khi cố gắng đạt được những mục tiêu không rõ ràng do sếp đặt ra.

Các nghi thức cung cấp cho chúng ta các quy tắc và mục tiêu rõ ràng, giúp chúng ta đi vào trạng thái trôi chảy. Khi chúng ta chỉ có một mục tiêu lớn trước mắt, chúng ta có thể cảm thấy bị mất hoặc bị choáng ngợp bởi nó; các nghi thức giúp chúng ta bằng cách cung cấp cho chúng ta quá trình, các bước cơ bản, trên con đường đạt được mục tiêu. Khi đối mặt với một mục tiêu lớn, hãy cố gắng chia nhỏ nó thành nhiều phần và sau đó giải quyết từng phần một.

Tập trung vào việc tận hưởng các nghi thức hàng ngày của bạn, sử dụng chúng như công cụ để bước vào trạng thái trôi chảy. Đừng lo lắng về kết quả — nó sẽ đến một cách tự nhiên. Hạnh phúc là ở việc làm, không phải ở kết quả. Theo nguyên tắc chung, hãy nhắc nhở bản thân: “Nghi thức hơn mục tiêu”.

Những người hạnh phúc nhất không phải là những người đạt được nhiều thành tựu nhất. Họ là những người dành nhiều thời gian hơn những người khác trong tình trạng trôi chảy.

Sử dụng luồng để tìm ikigai của bạn

Sau khi đọc chương này, bạn sẽ có một ý tưởng tốt hơn về những hoạt động nào trong cuộc sống khiến bạn đi vào dòng chảy. Viết tất cả chúng ra một tờ giấy, sau đó tự hỏi bản thân những câu hỏi sau: Những hoạt động thúc đẩy bạn ‘trôi chảy’ có điểm gì chung? Tại sao những hoạt động đó thúc đẩy bạn ‘trôi chảy’? Ví dụ, tất cả các hoạt động bạn thích nhất là khi thực hành một mình hay với người khác? Bạn có ‘chảy’ nhiều hơn khi làm những việc đòi hỏi bạn phải di chuyển cơ thể hay chỉ để suy nghĩ?

Trong câu trả lời cho những câu hỏi này, bạn có thể tìm thấy ikigai tiềm ẩn thúc đẩy cuộc sống của bạn. Nếu không, hãy tiếp tục tìm kiếm bằng cách đi sâu hơn vào những gì bạn thích bằng cách dành nhiều thời gian hơn cho các hoạt động khiến bạn 'trôi chảy'. Ngoài ra, hãy thử những điều mới không có trong danh sách những điều khiến bạn 'trôi chảy' và khiến bạn tò mò. Ví dụ, nếu nhiếp ảnh là thứ khiến bạn say mê, bạn cũng có thể thử vẽ tranh; bạn thậm chí có thể thích nó hơn! Hoặc nếu bạn yêu thích trượt tuyết và chưa bao giờ thử lướt ván.

Dòng chảy là bí ẩn. Nó giống như một cơ bắp: bạn càng tập luyện nó, bạn sẽ càng chảy nhiều hơn và bạn sẽ càng tiến gần đến ikigai của mình.

V: BẬC THẦY TRƯỜNG THỌ

Những lời thông thái từ những người sống lâu nhất trên thế giới

KHI BẮT ĐẦU thực hiện cuốn sách, chúng tôi không muốn chỉ nghiên cứu các yếu tố góp phần tạo nên một cuộc sống lâu dài và hạnh phúc; chúng tôi muốn nghe từ những bậc thầy thực sự của nghệ thuật này.

Các cuộc phỏng vấn chúng tôi thực hiện ở Okinawa xứng đáng có chương riêng, nhưng trong phần trước nó, chúng tôi đã cung cấp một cái nhìn tổng quan về triết lý sống của một số nhà vô địch quốc tế về tuổi thọ. Chúng ta đang nói về những người siêu tuổi thọ — những người sống đến 110 tuổi trở lên.

Thuật ngữ này được đặt ra vào năm 1970 bởi Norris McWhirter, biên tập viên Sách Kỷ lục Guinness Thế giới. Việc sử dụng nó trở nên rộng rãi hơn vào những năm 1990, sau khi nó xuất hiện trong **Generations** (Các Thế hệ) của William Strauss và Neil Howe. Ngày nay, ước tính có khoảng 300 đến 450 người siêu tuổi thọ trên thế giới. Họ không phải là siêu anh hùng, nhưng chúng ta có thể thấy họ như vậy vì đã dành nhiều thời gian trên hành tinh này hơn nhiều so với tuổi thọ trung bình.

Với sự gia tăng tuổi thọ trên khắp thế giới, số lượng người siêu tuổi thọ cũng có thể tăng lên. Một cuộc sống lành mạnh và có mục đích có thể giúp chúng ta gia nhập hàng ngũ của họ.

Hãy cùng xem một vài người trong số họ nói gì.

Misao Okawa (117 tuổi)

"Ăn và ngủ, và bạn sẽ sống lâu. Bạn phải học cách thư giãn."

Theo Nhóm Nghiên cứu Lão khoa, cho đến tháng 4 năm 2015, người sống lâu nhất trên thế giới là Misao Okawa, người đã qua đời tại một cơ sở chăm sóc ở Osaka, Nhật Bản, sau khi sống được 117 năm 27 ngày.

Là con gái của một thương gia dệt may, bà sinh năm 1898, khi Tây Ban Nha mất thuộc địa ở Cuba và Philippines, Hoa Kỳ sáp nhập Hawaii và tung ra Pepsi-Cola. Cho đến khi 110 tuổi, người phụ nữ này - sống ở ba thế kỷ khác nhau - tự chăm sóc cho bản thân mà không cần trợ giúp.



Khi các bác sĩ chuyên khoa hỏi về thói quen tự chăm sóc bản thân của mình, Misao chỉ trả lời đơn giản, “Ăn sushi và ngủ”, điều mà chúng ta nên bổ sung, có một khát khao cuộc sống vô cùng. Khi họ hỏi về bí quyết trường thọ, bà đã trả lời với một nụ cười, “Tôi cũng tự hỏi mình điều tương tự.”

Bằng chứng Nhật Bản tiếp tục là một ‘công xưởng’ của tuổi thọ: Tháng 7 cùng năm Sakari Momoi qua đời ở tuổi 112 150 ngày. Vào thời điểm đó, ông là người đàn ông lớn tuổi nhất trên thế giới, mặc dù ông trẻ hơn năm mươi bảy phụ nữ.

María Capovilla (116 tuổi)

“Tôi chưa bao giờ ăn thịt trong đời.”

Sinh năm 1889 tại Ecuador, María Capovilla được Guinness công nhận là người cao tuổi nhất thế giới. Bà qua đời vì bệnh viêm phổi năm 2006, thọ 116 tuổi 347 ngày, để lại ba người con, mười hai người cháu và hai mươi chắt chít.

Bà đã trả lời một trong những cuộc phỏng vấn cuối cùng ở tuổi 107, chia sẻ những kỷ niệm và suy nghĩ của mình:

Tôi hạnh phúc và tôi cảm ơn Chúa, Đấng đã giúp tôi tiếp tục. Tôi chưa bao giờ nghĩ mình sống lâu đến vậy, tôi nghĩ mình đã chết từ lâu. Chồng tôi, Antonio Capovilla, là thuyền trưởng của một con tàu. Ông mất ở tuổi 84. Chúng tôi có hai con gái và một con trai, và bây giờ tôi có nhiều cháu và chắt.

Mọi thứ đã tốt hơn, trở lại ngày xưa. Mọi người đã cư xử tốt hơn. Chúng tôi đã từng khiêu vũ, nhưng chúng tôi đã kiềm chế hơn; có một bài hát mà tôi yêu thích khi nhảy: “María” của Luis Alarcón. Tôi vẫn nhớ hầu hết các từ. Tôi cũng nhớ nhiều lời cầu nguyện, và nói chúng mỗi ngày.

Tôi thích điệu valse, và vẫn có thể nhảy nó. Tôi vẫn làm đồ thủ công, tôi vẫn làm một số công việc mà tôi đã làm khi còn đi học.

Khi hoàn thành việc nhớ lại quá khứ của mình, bà bắt đầu khiêu vũ - một trong những niềm đam mê lớn - với một năng lượng khiến bà như trẻ ra hàng chục năm.

Khi được hỏi về bí quyết trường thọ, bà trả lời đơn giản: “Tôi không biết bí quyết sống lâu là gì. Điều duy nhất tôi làm là tôi chưa bao giờ ăn thịt trong đời. Tôi quy kết nó cho điều đó.”



Jeanne Calment (122 tuổi)

“Mọi thứ đều ổn.”

Sinh ra ở Arles, Pháp, vào tháng 2 năm 1875, Jeanne Calment sống cho đến ngày 4 tháng 8 năm 1997, ở tuổi 122, bà là người già nhất trong lịch sử. Bà nói đùa “cạnh tranh với Methuselah,” và không nghi ngờ gì bà đã phá vỡ nhiều kỷ lục khi tổ chức sinh nhật.



Bà chết vì những nguyên nhân tự nhiên khi kết thúc một cuộc sống hạnh phúc. Bà đi xe đạp cho đến khi 100 tuổi. Bà sống một mình cho đến năm 110, khi đồng ý chuyển đến một viện dưỡng lão sau khi vô tình bắt đầu một đám cháy nhỏ trong căn hộ của mình. Bà ngừng hút thuốc ở tuổi 120, khi bệnh đục thủy tinh thể bắt đầu khiến bà khó đưa điếu thuốc lên môi.

Một trong những bí mật của bà có thể là khiếu hài hước. Như bà nói vào ngày sinh nhật lần thứ 120 của mình, “Tôi thấy tệ, tôi nghe thấy tệ và tôi cảm thấy tồi tệ, nhưng mọi thứ đều ổn.”

Walter Breuning (114 tuổi)

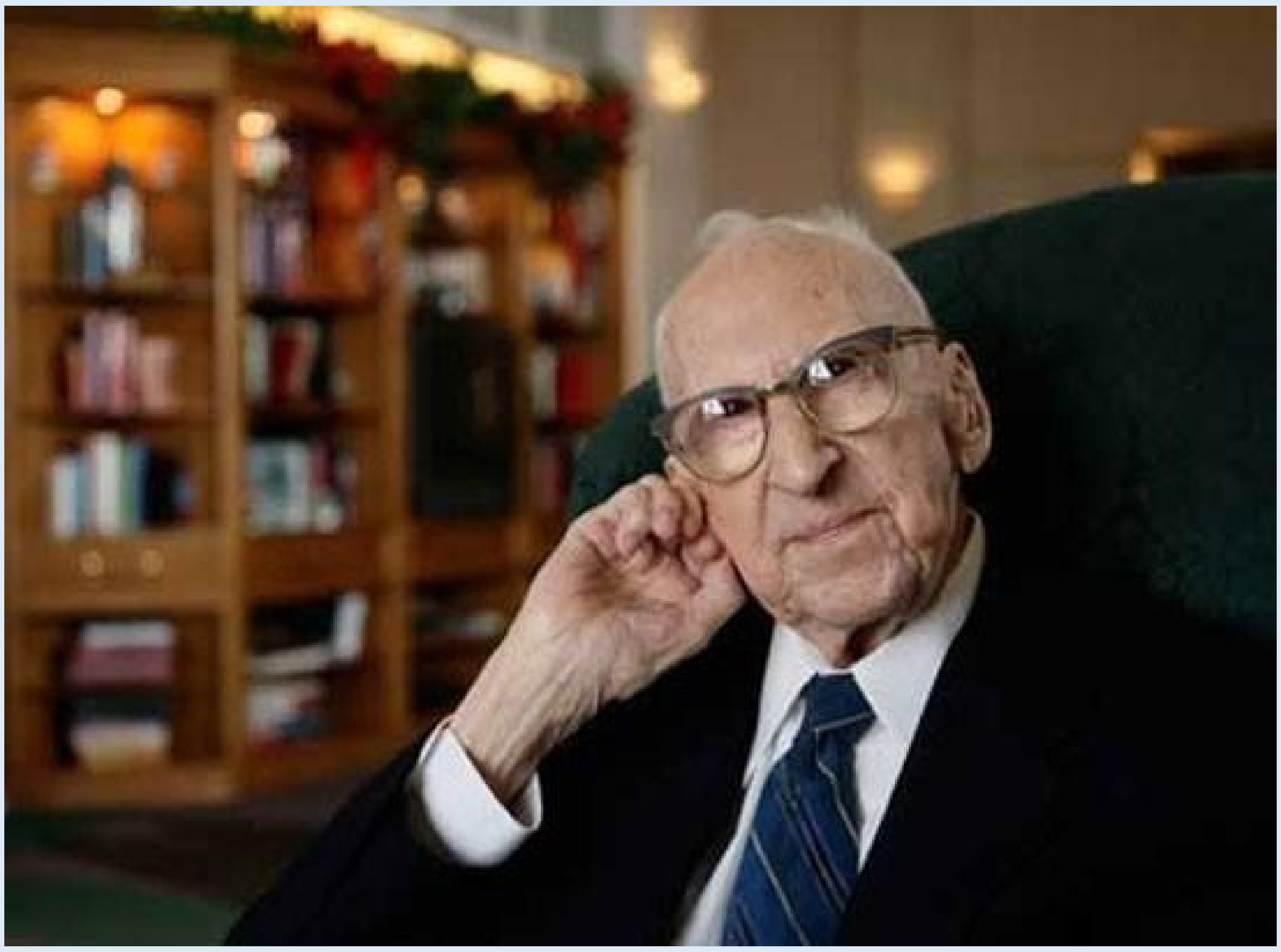
“Nếu bạn giữ cho tâm trí và cơ thể bận rộn, bạn sẽ tồn tại được lâu.”

Sinh ra ở Minnesota vào năm 1896, Walter Breuning đã có thể nhìn thấy ba thế kỷ trong cuộc đời của mình. Ông qua đời ở Montana vào năm 2011, do nguyên nhân tự nhiên; ông đã có hai người vợ và sự nghiệp năm mươi năm trên đường sắt. Ở tuổi 83, ông nghỉ hưu tại một trung tâm hỗ trợ sinh hoạt ở Montana, nơi ông ở lại cho đến khi qua đời. Ông là người đàn ông lớn tuổi thứ hai (trong độ tuổi đã được xác minh) từng sinh ra ở Hoa Kỳ.

Ông đã trả lời nhiều cuộc phỏng vấn trong những năm cuối đời, nhấn mạnh tuổi thọ của ông bắt nguồn từ thói quen chỉ ăn hai bữa mỗi ngày và làm việc trong nhiều năm nhất có thể. “Tâm trí của bạn và cơ thể của bạn. Cả hai đều bận rộn,” ông nói vào sinh nhật lần thứ 112 của mình, “bạn sẽ ở đây trong một thời gian dài.” Hồi đó, ông vẫn tập thể dục hàng ngày.

Trong số những bí mật khác của Breuning: Ông có thói quen giúp đỡ người khác và không sợ chết. Như đã tuyên bố trong một cuộc phỏng vấn năm 2010 với Associated Press, “Tất cả chúng ta sẽ chết. Một số người sợ chết. Đừng bao giờ sợ chết. Bởi vì bạn được sinh ra để chết.”

Trước khi qua đời vào năm 2011, người ta cho ông đã nói với một mục sư rằng đã thỏa thuận với Chúa: “Nếu ông không khá lên, thì đã đến lúc phải đi.”



Alexander Imich (111 tuổi)

“Tôi vẫn chưa chết.”

Sinh ra tại Ba Lan vào năm 1903, Alexander Imich là một nhà hóa học và nhà cận tâm lý học sống tại Hoa Kỳ, người sau cái chết của người tiền nhiệm vào năm 2014, đã trở thành người đàn ông lớn tuổi nhất trên thế giới. Bản thân Imich cũng qua đời ngay sau đó, vào tháng 6 năm đó, để lại một quãng đời dài đầy trải nghiệm.

Imich cho tuổi thọ của mình là do ông không bao giờ uống rượu. “Như thể tôi đã giành được giải Nobel,” ông nói khi được tuyên bố là người đàn ông cao tuổi nhất thế giới. “Tôi chưa bao giờ nghĩ mình sẽ già như vậy.” Khi được hỏi về bí quyết sống lâu như vậy, câu trả lời của ông là “Tôi không biết. Tôi vẫn chưa chết.”



Nghệ sĩ Ikigai

Tuy nhiên, bí mật để sống lâu không chỉ có ở những người siêu tuổi thọ. Có rất nhiều người ở độ tuổi cao, mặc dù họ chưa lọt vào Kỷ lục Guinness Thế giới, nhưng họ đã cung cấp cho chúng tôi nguồn cảm hứng và ý tưởng để mang lại năng lượng và ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta.

Các nghệ sĩ, ví dụ, những người mang theo ngọn đuốc ikigai của họ thay vì nghỉ hưu, có sức mạnh này.

Nghệ thuật, dưới mọi hình thức, là một ikigai có thể mang lại hạnh phúc và mục đích cho những ngày của chúng ta. Thưởng thức hoặc tạo ra cái đẹp là miễn phí và là thứ mà tất cả mọi người đều có quyền truy cập.

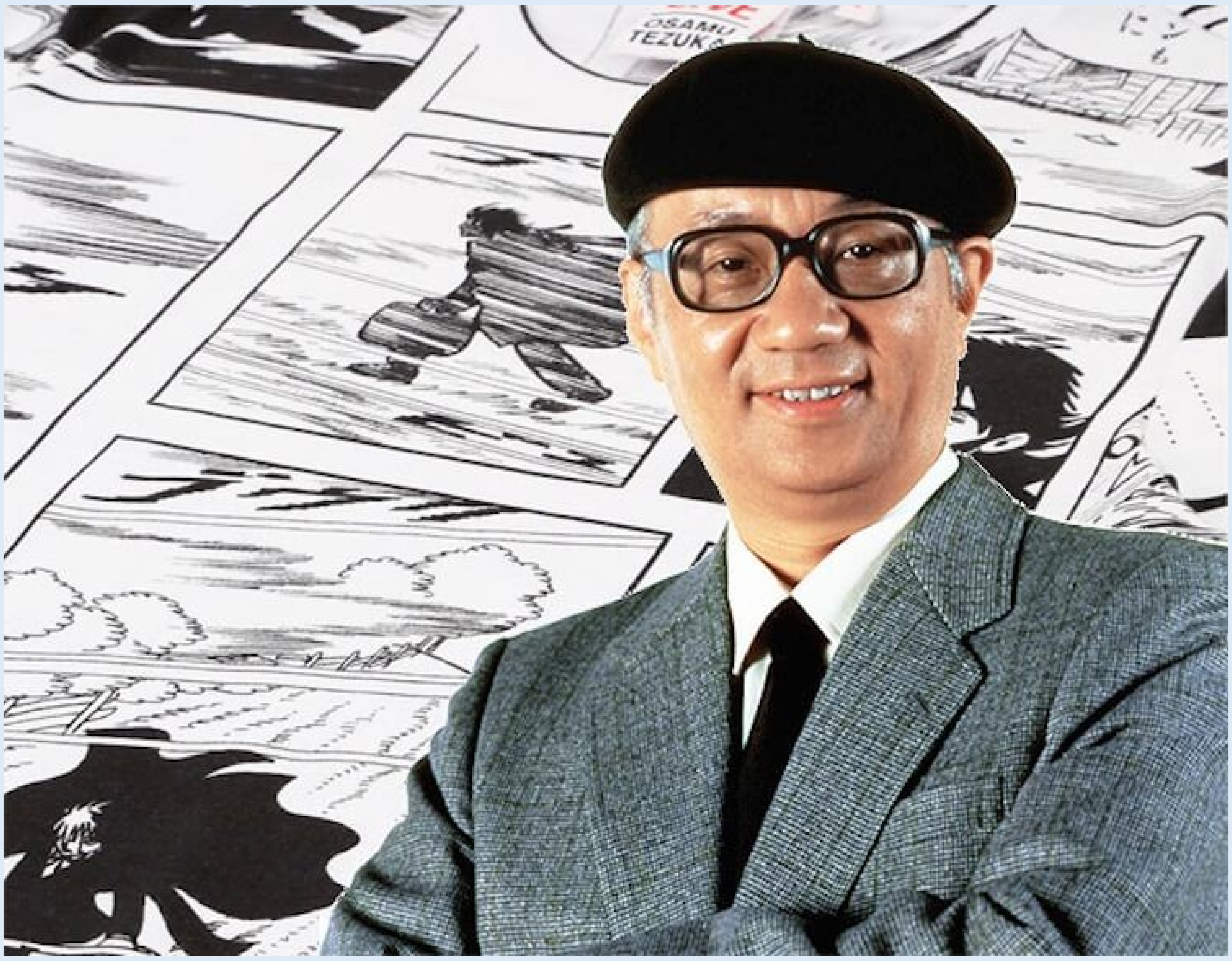
Hokusai, nghệ sĩ người Nhật Bản đã tạo ra các bản in khắc gỗ theo phong cách ukiyo-e và sống trong 88 năm, từ giữa thế kỷ 18 đến giữa thế kỷ 19, đã thêm phần tái bút này vào ấn bản đầu tiên của cuốn sách **Một trăm lần ngắm núi Phú Sĩ**:

Tất cả những gì tôi tạo ra trước 70 tuổi đều không đáng được kể. Ở tuổi 73, tôi đã phần nào bắt đầu hiểu được cấu trúc của thiên nhiên thực sự, của động vật, cây cối và chim chóc, cá và côn trùng; do đó, ở tuổi 80, tôi sẽ còn tiến bộ nhiều hơn nữa; ở tuổi 90, tôi hy vọng đã thâm nhập được vào bí ẩn của sự vật; ở tuổi 100, lẽ ra tôi phải đạt đến một mức độ tuyệt vời, và khi tôi 110 tuổi, tất cả những gì tôi làm, mọi điểm và mọi đường, sẽ là bản năng của cuộc sống.

Trong các trang tiếp theo, chúng tôi đã thu thập một số câu nói truyền cảm hứng nhất từ các nghệ sĩ được Camille Sweeney phỏng vấn cho tờ New York Times. cho đến hơi thở cuối cùng, chứng tỏ khi bạn có mục đích sống rõ ràng thì không ai có thể ngăn cản bạn.

Nam diễn viên Christopher Plummer, vẫn đang làm việc ở tuổi 86, tiết lộ ước muốn được nhiều người yêu nghề chia sẻ: “Chúng tôi muốn chết trên sân khấu. Đó sẽ là một cách tốt để đi.”

Osamu Tezuka, cha đẻ của manga hiện đại Nhật Bản cũng chia sẻ cảm xúc này. Trước khi qua đời vào năm 1989, những lời cuối cùng của ông khi vẽ một bức tranh biếm họa cuối cùng là “Làm ơn, hãy để tôi làm việc!”



Osamu Tezuka, cha đẻ của manga

Nhà làm phim 80 tuổi Frederick Wiseman tuyên bố trong một chuyến đi dạo qua Paris rằng ông thích làm việc, đó là lý do tại sao ông làm việc đó với cường độ cao như vậy. “Mọi người đều phàn nàn về những cơn đau nhức của họ và tất cả những điều đó, nhưng những người bạn của tôi hoặc đã chết hoặc vẫn đang làm việc,” ông nói.

Carmen Herrera, một họa sĩ vừa bước vào tuổi 100, đã bán bức tranh đầu tiên của mình ở tuổi 81. Ngày nay, tác phẩm của bà nằm trong bộ sưu tập lâu dài của Tate Modern và Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại. Khi được hỏi bà nhìn nhận tương lai của mình như thế nào, bà trả lời: “Tôi luôn chờ đợi để hoàn thành việc tiếp theo.”

Không ngừng học hỏi

“Bạn có thể già đi và run rẩy, bạn có thể nằm thao thức vào ban đêm nghe mạch rối loạn, bạn có thể bỏ lỡ tình yêu duy nhất của mình, bạn có thể nhìn thấy thế giới của bạn bị tàn phá bởi những kẻ mất trí độc ác, hoặc biết danh dự của bạn bị chà đạp. Sau đó, chỉ có một điều duy nhất cho nó — để học. Tìm hiểu lý do tại sao thế giới đánh giá cao và điều gì ủng hộ nó. Đó là điều duy nhất mà tâm trí không bao giờ có thể kiệt quệ, không bao giờ xa lánh, không bao giờ bị tra tấn, không bao giờ sợ hãi hay ngờ vực, và không bao giờ phải hối hận.”

- NS. H. White, trong **Vị vua một thời và tương lai**

Về phần mình, nhà tự nhiên học và tác giả Edward O. Wilson khẳng định: “Tôi cảm thấy mình có đủ kinh nghiệm để tham gia cùng những người đang giải quyết những câu hỏi lớn. Khoảng mười năm trước, khi tôi bắt đầu đọc và suy nghĩ rộng hơn về những câu hỏi chúng ta là gì, chúng ta đến từ đâu và chúng ta sẽ đi đâu, tôi đã rất ngạc nhiên vì điều này đã được thực hiện rất ít.”

Ellsworth Kelly, một nghệ sĩ đã qua đời vào năm 2015 ở tuổi 93, đảm bảo với chúng tôi ý tưởng chúng ta mất đi khả năng của mình theo tuổi tác, một phần là một huyền thoại, bởi vì thay vào đó chúng ta phát triển khả năng quan sát và sự rõ ràng hơn. “Bạn thấy nhiều hơn về một điều khi già đi... Mỗi ngày, tôi tiếp tục thấy những điều mới. Đó là lý do tại sao có những bức tranh mới.”



Ellsworth Kelly

Ở tuổi 86, kiến trúc sư Frank Gehry nhắc nhở chúng ta một số tòa nhà có thể mất bảy năm “kể từ khi bạn được thuê cho đến khi bạn hoàn thành”, một sự thật ủng hộ thái độ kiên nhẫn theo thời gian. Tuy nhiên, người đàn ông chịu trách nhiệm về Bảo tàng Guggenheim Bilbao biết cách sống ở hiện tại: “Bạn ở trong thời gian của bạn. Bạn sẽ không lùi bước. Tôi nghĩ nếu bạn quý trọng thời gian của bạn, bạn luôn mở to mắt và tai của mình, đọc báo, xem những gì đang diễn ra, tò mò về mọi thứ, bạn sẽ ‘tự động’ ở trong thời gian của mình.”



Guggenheim Bilbao

Tuổi thọ ở Nhật Bản

Bởi vì cơ quan đăng ký dân sự mạnh mẽ của nó, nhiều người trong số những người được xác minh là sống lâu nhất được tìm thấy ở Hoa Kỳ; tuy nhiên, có rất nhiều người trăm tuổi sống trong các ngôi làng hẻo lánh ở các quốc gia khác. Một cuộc sống yên bình ở vùng nông thôn dường như khá phổ biến đối với những người đã chứng kiến một thế kỷ trôi qua.

Không cần bàn cãi, siêu sao quốc gia về tuổi thọ là Nhật Bản, quốc gia có tuổi thọ cao nhất so với bất kỳ quốc gia nào trên thế giới. Ngoài một chế độ ăn uống lành mạnh mà chúng ta sẽ khám phá chi tiết, và một hệ thống chăm sóc sức khỏe tích hợp trong đó mọi người đến bác sĩ để kiểm tra sức khỏe thường xuyên để ngăn ngừa bệnh tật, tuổi thọ ở Nhật Bản gắn liền với văn hóa, như chúng ta sẽ thấy.

Ý thức cộng đồng và việc người Nhật luôn nỗ lực sống tích cực cho đến phút cuối cùng là những yếu tố then chốt trong bí quyết sống lâu của họ.

Nếu bạn muốn luôn bận rộn ngay cả khi không cần phải làm việc, thì phải có một ikigai ở phía chân trời của bạn, mục đích hướng dẫn bạn trong suốt cuộc đời và thúc đẩy bạn làm ra những thứ đẹp đẽ và hữu ích cho cộng đồng và chính bạn.

VI: BÀI HỌC TỪ NHỮNG NGƯỜI TRUNG NIÊN NHẬT BẢN

Truyền thống và tục ngữ về hạnh phúc và trường thọ

Để đến được Ogimi, chúng tôi phải bay gần ba tiếng đồng hồ từ Tokyo đến Naha, thủ phủ của Okinawa. Vài tháng trước đó, chúng tôi đã liên lạc với hội đồng thị trấn của một nơi được gọi là Làng Trường Sinh để giải thích mục đích của chuyến đi và ý định phỏng vấn những thành viên lớn tuổi nhất của cộng đồng. Sau nhiều lần trò chuyện, cuối cùng chúng tôi đã nhận được sự giúp đỡ mà chúng tôi đang tìm kiếm và có thể thuê một ngôi nhà ngay bên ngoài thị trấn.



Một năm sau khi bắt đầu dự án, chúng tôi thấy mình đang ở trước ngưỡng cửa của một số người sống lâu nhất trên thế giới.

Đến Ogimi

Sau hai giờ trên đường từ Naha, cuối cùng chúng tôi đã có thể ngừng lo lắng về giao thông. Bên trái của chúng tôi là biển; bên phải, khu rừng rậm miền núi Yanbaru của Okinawa.



Khi Quốc lộ 58 đi qua Nago, nơi sản xuất bia Orion - niềm tự hào của Okinawa, nó chạy dọc theo bờ biển cho đến Ogimi. Thỉnh thoảng, một vài ngôi nhà và cửa hàng nhỏ mọc lên trên dải đất hẹp giữa đường và chân núi.

Chúng tôi đi qua những cụm nhà nhỏ rải rác khi chúng tôi đi vào Ogimi, nhưng thị trấn dường như không thực sự có trung tâm. GPS cuối cùng cũng hướng dẫn chúng tôi đến điểm đến: Trung tâm Hỗ trợ và Thúc đẩy Sức khỏe, nằm trong một tòa nhà cũ ngay gần đường cao tốc.

Chúng tôi đi vào bằng cửa sau, nơi một người đàn ông tên Taira đang đợi. Bên cạnh anh là một người phụ nữ nhỏ nhắn, vui vẻ, tự giới thiệu mình là Yuki. Hai người phụ nữ khác ngay lập tức đứng dậy khỏi bàn làm việc và dẫn chúng tôi đến phòng họp. Họ phục vụ chúng tôi mỗi người một tách trà xanh và một vài shikuwasa, một loại trái cây họ cam quýt nhỏ nhưng lại chứa một lượng dinh dưỡng lớn, như chúng ta sẽ thấy ở phần sau.

Taira ngồi xuống đối diện với chúng tôi trong bộ vest lịch sự và mở ra một tập tài liệu lớn và một cuốn sổ. Yuki ngồi bên cạnh. Tập tài liệu chứa danh sách tất cả cư dân của thị trấn, được sắp xếp theo độ tuổi và "câu lạc bộ" hoặc moai. Taira chỉ ra những nhóm người giúp đỡ lẫn nhau là đặc điểm của Ogimi. Các moai không được tổ chức xung quanh bất kỳ mục tiêu cụ thể nào; họ hoạt động giống như một gia đình hơn. Taira cũng nói với chúng tôi công việc tình nguyện thay vì tiền bạc, sẽ thúc đẩy phần lớn những gì xảy ra ở Ogimi. Mọi người đề nghị tham gia, và chính quyền địa phương sẽ lo việc phân công nhiệm vụ. Bằng cách này, mọi người đều có thể hữu ích và cảm thấy mình là một phần của cộng đồng.

Ogimi là thị trấn áp chót trước Cape Hedo, điểm cực bắc của hòn đảo lớn nhất trong quần đảo.

Từ đỉnh của một trong những ngọn núi của Ogimi, chúng tôi có thể nhìn xuống toàn bộ thị trấn. Hầu hết mọi thứ đều là màu xanh của rừng rậm Yanbaru, khiến chúng tôi tự hỏi gần 230 cư dân đang ẩn náu ở đâu. Chúng tôi có thể thấy một vài ngôi nhà, nhưng chúng nằm rải rác trong các cụm nhỏ gần biển hoặc trong các thung lũng nhỏ có thể tiếp cận được bằng các con đường bên cạnh.

Đời sống xã hội

Chúng tôi được mời dùng bữa tại một trong số ít nhà hàng của Ogimi, nhưng khi chúng tôi đến, ba bàn duy nhất đã được đặt trước.

“Đừng lo, thay vào đó chúng ta sẽ đến Churaumi. Nó không bao giờ đầy,” Yuki nói, quay trở lại xe của mình.

Bà ấy vẫn đang lái xe ở tuổi tám mươi và rất tự hào về điều đó. ‘Phi công’ phụ của bà ấy đã chín mươi chín, và cũng đã quyết định dành cả ngày với chúng tôi. Chúng tôi phải lái xe thật nhanh để theo kịp họ trên đường cao tốc đôi khi còn nhiều bùn đất hơn cả đường nội bộ. Cuối cùng cũng đến được đầu kia của khu rừng, chúng tôi đã có thể ngồi xuống để ăn.

“Tôi thực sự không đi nhà hàng,” Yuki nói khi chúng tôi ngồi vào chỗ. “Hầu hết mọi thứ tôi ăn đều đến từ vườn rau của tôi, và tôi mua cá từ Tanaka, người mãi là bạn của tôi.”

Nhà hàng nằm ngay cạnh biển và có vẻ giống như một thứ gì đó từ hành tinh Tatooine, Chiến tranh giữa các vì sao. Thực đơn tự hào với các chữ cái lớn rằng nó phục vụ “thức ăn chậm” được chế biến từ các loại rau hữu cơ được trồng trong thị trấn.

“Nhưng thực sự,” Yuki tiếp tục, “thức ăn là thứ ít quan trọng nhất”. Bà ấy là người hướng ngoại, và khá xinh đẹp. Bà thích nói về vai trò giám đốc của một số hiệp hội do chính quyền địa phương điều hành.

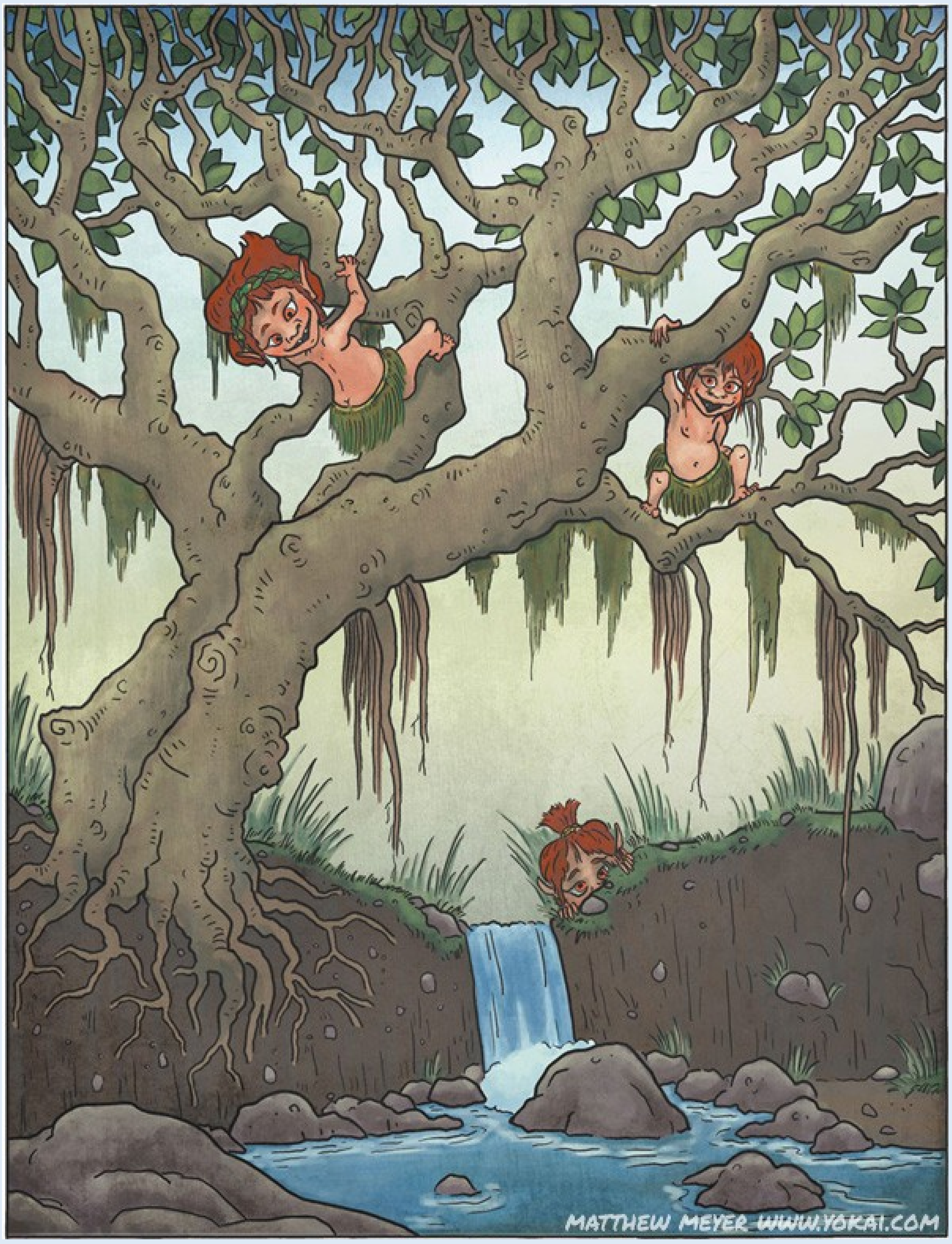
“Thức ăn sẽ không giúp bạn sống lâu hơn,” bà ấy nói, đưa lên môi cắn một miếng bánh nhỏ sau bữa ăn của chúng tôi. “Bí mật là mỉm cười và có một khoảng thời gian vui vẻ.”

Không có quán bar và chỉ có một số nhà hàng ở Ogimi, nhưng những người sống ở đó tận hưởng một cuộc sống xã hội phong phú xoay quanh các trung tâm cộng đồng. Thị trấn được chia thành mười bảy khu phố, và mỗi khu phố có một chủ tịch và một số người phụ trách những thứ như văn hóa, lễ hội, hoạt động xã hội và tuổi thọ.

Chúng tôi được mời đến trung tâm cộng đồng của một trong mười bảy vùng lân cận. Đây là một tòa nhà cổ kính nằm ngay cạnh một trong những ngọn núi của rừng rậm Yanbaru, nơi có bunagaya, những ngọn tháp mang tính biểu tượng của thị trấn.

Các Tinh linh Bunagaya của Rừng Yanbaru

Bunagaya là những sinh vật huyền bí sống trong rừng Yanbaru gần Ogimi và các thị trấn xung quanh. Chúng biểu hiện như những đứa trẻ có mái tóc dài màu đỏ và thích ẩn náu trong những cây gajumaru (cây đa) trong rừng rậm và đi câu cá trên bãi biển.



Nhiều câu chuyện và ngụ ngôn của Okinawa nói về các tinh linh bunagaya. Chúng tinh nghịch, vui tươi và khó đoán. Người dân địa phương nói bunagaya yêu núi, sông, biển, cây cối, đất, gió và động vật, và nếu bạn muốn kết bạn với chúng, bạn phải thể hiện sự tôn trọng đối với thiên nhiên.

Một bữa tiệc sinh nhật

Khi đến trung tâm cộng đồng của khu phố, chúng tôi được chào đón bởi một nhóm khoảng hai mươi người tự hào tuyên bố: “Người trẻ nhất trong số chúng tôi 83 tuổi!”

Chúng tôi thực hiện các cuộc phỏng vấn tại một chiếc bàn lớn trong khi uống trà xanh. Khi kết thúc, chúng tôi được đưa đến một không gian sự kiện, nơi tổ chức sinh nhật của ba thành viên trong nhóm. Một người phụ nữ bước sang tuổi 99, một người khác 94 và một “chàng trai trẻ” vừa tròn 90.

Chúng tôi hát một vài bài nổi tiếng trong làng và kết thúc bằng “Chúc mừng sinh nhật” bằng tiếng Anh. Người phụ nữ bước sang tuổi 90 thổi nến và cảm ơn mọi người đã đến dự tiệc. Chúng tôi ăn bánh shikuwasa tự làm và kết thúc bằng khiêu vũ và ăn mừng như thể đó là sinh nhật của một người 20 tuổi.

Đây là bữa tiệc đầu tiên nhưng không phải là bữa tiệc cuối cùng mà chúng tôi sẽ tham dự trong tuần tại làng. Chúng tôi cũng sẽ hát karaoke với một nhóm người cao niên hát hay hơn chúng tôi và tham dự một lễ hội truyền thống với các ban nhạc, vũ công.



Kỷ niệm mỗi ngày, cùng nhau

Lễ kỷ niệm dường như là một phần thiết yếu của cuộc sống ở Ogimi.

Chúng tôi được mời xem trò chơi bóng cổng, một trong những môn thể thao phổ biến nhất với những cư dân lớn tuổi của Okinawa. Nó liên quan đến việc đánh một quả bóng bằng một cây gậy. Đây là một môn thể thao có thể chơi ở mọi nơi và một lý do tốt để bạn di chuyển và vui chơi theo nhóm. Cư dân tổ chức các cuộc thi địa phương và không có giới hạn độ tuổi cho người tham gia.



Chúng tôi tham gia trò chơi hàng tuần và để thua một người phụ nữ mới bước sang tuổi 104. Mọi người đều cổ vũ, và vẻ mặt thất bại trên khuôn mặt chúng tôi gợi lên tiếng cười.

Ngoài việc vui chơi và ăn mừng như một cộng đồng, tâm linh cũng rất cần thiết cho hạnh phúc của cư dân trong làng.

Các vị thần của Okinawa

Tôn giáo chính ở Okinawa được gọi là Thần đạo Ryukyu. Ryukyu là tên ban đầu của quần đảo Okinawa, và Shinto có nghĩa là “con đường của các vị thần.” Ryukyu Shinto kết hợp các yếu tố của Đạo giáo, Nho giáo, Phật giáo và Thần đạo của Trung Quốc với các yếu tố ma giáo và vật linh.

Theo tín ngưỡng cổ xưa này, thế giới là nơi cư trú của vô số các linh hồn được chia thành nhiều loại: linh hồn của nhà, của rừng, của cây và của núi. Điều quan trọng là phải xoa dịu những linh hồn này thông qua các nghi lễ và lễ hội, và bằng cách hiến dâng các khu đất thiêng.



Okinawa có rất nhiều khu rừng và rừng thiêng, nơi có nhiều trong số hai loại đền thờ chính: utaki và uganju. Chúng tôi đã đến thăm một uganju, hay một ngôi đền nhỏ ngoài trời bên cạnh một thác nước ở Ogimi. Utaki là một tập hợp những viên đá nơi mọi người đến cầu nguyện và nơi được cho là các linh hồn tụ tập.

Trong thực hành tôn giáo của Okinawa, phụ nữ được coi là cao hơn về mặt tinh thần so với nam giới, trong khi điều ngược lại là đúng với Thần đạo truyền thống ở phần còn lại của Nhật Bản. Yuta là những phụ nữ được cộng đồng chọn làm phương tiện để tiếp xúc với cõi thần linh thông qua các nghi thức truyền thống.

Thờ cúng tổ tiên là một đặc điểm quan trọng khác của thực hành tâm linh ở Okinawa, và ở Nhật Bản nói chung. Nhà của các con đầu của mỗi thế hệ thường có một bàn thờ butsudan, hoặc bàn thờ nhỏ, dùng để cầu nguyện và cúng tổ tiên.

Mabui

Mỗi người đều có một bản chất, hay còn gọi là mabui. Mabui là tinh thần của chúng ta và là nguồn sống của chúng ta. Nó là bất tử và làm cho chúng ta trở thành con người của chúng ta.

Đôi khi, mabui của một người đã chết bị mắc kẹt trong cơ thể của một người đang sống. Tình huống này đòi hỏi một nghi lễ tách biệt để giải thoát mabui của người đã khuất; nó thường xảy ra khi một người đột ngột qua đời — đặc biệt là khi còn trẻ — và mabui của họ không muốn chuyển đến cõi chết.

Mabui cũng có thể được truyền từ người này sang người khác bằng cách tiếp xúc cơ thể. Một người bà để lại cho cháu gái một chiếc nhẫn sẽ chuyển một phần mabui của mình cho cô ấy. Ảnh cũng có thể là một phương tiện để truyền mabui giữa mọi người.

Càng già càng khỏe

Nhìn lại, những ngày của chúng tôi ở Ogimi rất bận rộn nhưng thoải mái - giống như lối sống của người dân địa phương, những người dường như luôn bận rộn với các nhiệm vụ quan trọng, họ làm mọi thứ với sự tập trung. Họ luôn theo đuổi ikigai của mình, nhưng họ không bao giờ vội vàng.

Họ không chỉ có vẻ bận rộn vui vẻ, mà chúng tôi còn nhận thấy họ tuân theo các nguyên tắc khác để có được hạnh phúc mà Washington Burnap đã tuyên bố cách đây hai trăm năm: "Điều cốt yếu để có được hạnh phúc trong cuộc sống là có việc để làm, điều gì đó để yêu thương, và một cái gì đó để hy vọng."

Vào ngày cuối cùng, chúng tôi đi mua quà tại một khu chợ nhỏ ở rìa thị trấn. Những thứ duy nhất được bán ở đó là rau địa phương, trà xanh và nước ép shikuwasa, cùng với những chai nước từ một con suối ẩn trong rừng Yanbaru, có nhãn ghi "Nước Trường sinh".

Chúng tôi đã mua cho mình một ít Nước Trường Sinh và uống nó trong bãi đậu xe, nhìn ra biển và hy vọng những chiếc chai nhỏ hứa hẹn thần dược sẽ mang lại cho chúng tôi sức khỏe và cuộc sống lâu dài, và sẽ giúp chúng tôi tìm thấy ikigai của chính mình. Sau đó, chúng tôi chụp một bức ảnh với một bức tượng bunagaya, và đi đến đó lần cuối cùng để đọc dòng chữ:

Tuyên bố từ thị trấn nơi mọi người sống lâu nhất

Ở tuổi 80, tôi vẫn còn là một đứa trẻ.

Khi tôi đến gặp bạn lúc 90 tuổi,

tôi sẽ mong gặp lại khi tôi 100 tuổi.

Càng già càng khỏe;

để chúng ta không phụ thuộc quá nhiều vào con cái khi chúng ta già đi.

Nếu bạn tìm kiếm cuộc sống lâu dài và sức khỏe, bạn được chào đón trong làng của chúng tôi,

nơi bạn sẽ được thiên nhiên ban tặng,

và chúng ta sẽ cùng nhau khám phá bí mật để trường thọ.

23 tháng 4 năm 1993, Liên đoàn các câu lạc bộ công dân cao tuổi Ogimi.

Các cuộc phỏng vấn

Trong suốt một tuần, chúng tôi đã thực hiện tổng cộng một trăm cuộc phỏng vấn, hỏi những thành viên lớn tuổi nhất của cộng đồng về triết lý sống, ikigai của họ và bí quyết để trường thọ. Chúng tôi

đã quay những cuộc trò chuyện bằng hai máy quay để sử dụng trong một bộ phim tài liệu nhỏ và chọn một vài câu nói đặc biệt có ý nghĩa và truyền cảm hứng để đưa vào phần này của cuốn sách.

1. Đừng lo lắng

"Bí quyết để sống lâu là không phải lo lắng. Và để giữ cho trái tim của bạn luôn tươi trẻ — đừng để nó già đi. Hãy mở lòng với mọi người bằng nụ cười tươi tắn trên môi. Nếu bạn mỉm cười và mở rộng trái tim mình, các cháu của bạn và mọi người khác sẽ muốn nhìn thấy bạn."

"Cách tốt nhất để tránh lo lắng là ra đường và chào hỏi mọi người. Tôi làm điều đó mỗi ngày. Tôi ra ngoài đó và nói, 'Xin chào!' Và 'Hẹn gặp lại!' Sau đó tôi về nhà và chăm sóc vườn rau. Vào buổi chiều, tôi dành thời gian cho bạn bè."

"Ở đây, mọi người hòa thuận với nhau. Chúng tôi cố gắng không gây ra vấn đề. Dành thời gian bên nhau và vui vẻ là điều duy nhất quan trọng."

2. Trau dồi những thói quen tốt

"Tôi cảm thấy niềm vui mỗi sáng thức dậy lúc sáu giờ và mở rèm cửa nhìn ra khu vườn của mình, nơi tôi tự trồng rau. Tôi đi ngay ra ngoài để kiểm tra cà chua, cam quýt của tôi... Tôi thích nhìn thấy chúng — nó giúp tôi thư giãn. Sau một giờ ở khu vườn, tôi trở vào trong nhà và làm bữa sáng."

"Tôi tự trồng rau và tự nấu. Đó là ikigai của tôi."

"Chìa khóa để giữ được sắc vóc ở tuổi già là ở ngón tay của bạn. Từ ngón tay của bạn đến bộ não của bạn, và ngược lại. Nếu bạn bận rộn các ngón tay của mình, bạn sẽ sống đến một trăm tuổi."

"Tôi thức dậy lúc bốn giờ mỗi ngày. Tôi đặt báo thức cho thời gian đó, uống một tách cà phê và tập một động tác nhỏ, nhấc cánh tay lên. Điều đó mang lại cho tôi năng lượng cho thời gian còn lại trong ngày."

"Tôi ăn một chút tất cả mọi thứ; Tôi nghĩ đó là bí mật. Tôi thích sự đa dạng trong những gì tôi ăn; Tôi nghĩ nó ngon hơn."

"Làm việc. Nếu bạn không làm việc, cơ thể của bạn sẽ bị 'hỏng'."

"Khi tôi thức dậy, tôi đến butsudan và thắp hương. Bạn phải ghi nhớ tổ tiên của mình. Đó là điều đầu tiên tôi làm mỗi sáng."

"Tôi thức dậy mỗi ngày vào cùng một thời điểm, sớm và dành buổi sáng trong vườn rau của mình. Tôi đi khiêu vũ với bạn bè mỗi tuần một lần."

"Tôi tập thể dục hàng ngày và mỗi sáng tôi đi bộ một chút."

"Tôi không bao giờ quên thực hiện các bài tập taiso của mình khi tôi thức dậy."

"Ăn rau — nó giúp bạn sống lâu hơn."

"Để sống lâu, bạn cần làm ba điều: tập thể dục để giữ sức khỏe, ăn uống điều độ và dành thời gian cho mọi người."

3. Nuôi dưỡng tình bạn mỗi ngày

“Thân thiết với bạn bè là ikigai quan trọng nhất của tôi. Tất cả chúng tôi cùng nhau ở đây và nói chuyện — điều đó rất quan trọng. Tôi luôn biết mình sẽ gặp lại tất cả họ ở đây vào ngày mai và đó là một trong những điều tôi yêu thích nhất trong cuộc sống.”

“Sở thích chính của tôi là tụ tập với bạn bè và hàng xóm.”

“Trò chuyện mỗi ngày với những người bạn yêu thương, đó là bí quyết để sống lâu.”

“Tôi nói, Xin chào! Và Hẹn gặp lại! Với những đứa trẻ trên đường đến trường và vẫy tay chào tất cả những ai đi ngang qua tôi trong xe của họ. Hãy lái xe an toàn! Tôi nói. Trong khoảng thời gian từ 7:20 sáng đến 8:15 sáng, tôi luôn đứng bên ngoài, chào mọi người. Sau khi mọi người đi hết, tôi quay vào trong.”

“Trò chuyện và uống trà với những người hàng xóm. Đó là điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống. Và cùng nhau hát.”

“Tôi thức dậy lúc 5 giờ sáng mỗi ngày, ra khỏi nhà và đi bộ ra biển. Sau đó, tôi đến nhà một người bạn và chúng tôi uống trà cùng nhau. Đó là bí quyết để có cuộc sống lâu dài: hòa nhập với mọi người và đi hết nơi này đến nơi khác.”



Cùng nhảy nào!

4. Sống chậm

“Bí quyết sống lâu của tôi là luôn tự nói với bản thân, ‘Sống chậm lại’ và ‘Thư giãn’. Bạn sẽ sống lâu hơn nữa nếu bạn không vội vàng.”

“Tôi đan lát. Đó là ikigai của tôi. Điều đầu tiên tôi làm khi thức dậy là cầu nguyện. Sau đó tôi tập thể dục và ăn sáng. Lúc bảy tuổi, tôi bắt đầu đan lát. Khi tôi cảm thấy mệt mỏi vào lúc năm giờ, tôi đi thăm bạn bè của mình.”

“Làm nhiều việc khác nhau mỗi ngày. Luôn bận rộn, nhưng làm từng việc một, không bị quá tải.”

“Bí quyết để sống lâu là đi ngủ sớm, thức dậy sớm và đi dạo. Sống yên bình và tận hưởng những điều nhỏ bé. Hòa đồng với bạn bè. Xuân, hạ, thu, đông... tận hưởng mỗi mùa một cách hạnh phúc.”

5. Hãy lạc quan

“Mỗi ngày tôi đều tự nhủ: ‘Hôm nay sẽ tràn đầy sức khỏe và năng lượng. Hãy sống một cách trọn vẹn nhất.”

“Tôi đã chín mươi tám tuổi, nhưng tự cho mình là trẻ. Tôi vẫn còn rất nhiều việc phải làm.”

“Cười. Tiếng cười là điều quan trọng nhất. Đi đâu tôi cũng cười.”

“Tôi sẽ sống đến trăm tuổi. Tất nhiên! Đó là động lực to lớn đối với tôi.”

“Nhảy múa và hát với các cháu của bạn là điều tuyệt vời nhất trong cuộc đời.”

“Tôi cảm thấy rất may mắn khi được sinh ra ở đây. Tôi cảm ơn vì điều đó mỗi ngày.”

“Điều quan trọng nhất ở Ogimi, trong cuộc sống, là luôn mỉm cười.”

“Tôi làm công việc thiện nguyện để trả lại cho ngôi làng một chút những gì nó đã trao cho tôi. Ví dụ, tôi sử dụng ô tô của mình để đưa bạn bè đến bệnh viện.”

Chìa khóa của Phong cách sống Ogimi

⊠ Một trăm phần trăm những người chúng tôi phỏng vấn giữ một vườn rau, và hầu hết trong số họ cũng có những cánh đồng chè, xoài, shikuwasa, v.v.

⊠ Tất cả đều thuộc về một số hình thức liên kết hàng xóm, nơi họ cảm thấy được chăm sóc như thể được gia đình chăm sóc.

⊠ Họ ăn mừng mọi lúc, ngay cả những điều nhỏ nhặt. Âm nhạc, bài hát và khiêu vũ là những phần thiết yếu của cuộc sống hàng ngày.

⊠ Họ có một số mục đích quan trọng trong cuộc sống. Họ có ikigai, nhưng họ không quá coi trọng nó. Họ thư giãn và tận hưởng tất cả những gì họ làm.

⊠ Họ rất tự hào về truyền thống và văn hóa địa phương.

⊠ Họ đam mê mọi thứ họ làm.

⊠ Người dân địa phương có ý thức mạnh mẽ về yuimaaru — nhận ra mối liên hệ giữa mọi người. Họ giúp đỡ nhau mọi việc từ việc đồng áng (thu hoạch mía hoặc trồng lúa) đến xây nhà và các dự án của thị trấn. Người bạn Miyagi của chúng tôi, người đã ăn tối với chúng tôi vào đêm cuối cùng ở thị trấn, nói với chúng tôi anh ấy đang xây một ngôi nhà mới với sự giúp đỡ của tất cả bạn bè và chúng tôi có thể ở đó vào lần tới khi chúng tôi tới Ogimi.

⊠ Họ luôn bận rộn, nhưng họ làm với sự thư giãn. Chúng tôi không thấy một cụ già nào ngồi trên ghế dài không làm gì cả. Họ luôn đến và đi — để hát karaoke, thăm thú hàng xóm hoặc chơi trò ném bóng.



Ikigai tại Làng Trường Thọ Ogimi

VII: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG IKIGAI

Những người sống thọ nhất thế giới ăn uống gì?

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, Nhật Bản có tuổi thọ cao nhất thế giới: 85 tuổi đối với nam và 87.3 tuổi đối với nữ. Hơn nữa, nó có tỷ lệ người sống thọ cao nhất trên thế giới: hơn 520 người trên mỗi triệu người (tính đến tháng 9 năm 2016).

Okinawa là một trong những khu vực ở Nhật Bản bị ảnh hưởng nặng nề nhất bởi Chiến tranh thế giới thứ hai. Hậu quả không chỉ là các cuộc xung đột trên chiến trường mà còn do nạn đói và thiếu tài nguyên khi chiến tranh kết thúc, tuổi thọ trung bình không cao lắm trong những năm 1940 và 1950. Tuy nhiên, khi người dân Okinawa hồi phục sau sự tàn phá, họ trở thành những công dân sống lâu nhất của đất nước.

Người Nhật nắm giữ bí quyết nào? Điều gì ở Okinawa khiến nó trở thành nơi có tuổi thọ cao nhất?

Các chuyên gia chỉ ra, Okinawa là tỉnh duy nhất ở Nhật Bản không có tàu hỏa. Cư dân của nó phải đi bộ hoặc đạp xe khi không lái xe. Đây cũng là tỉnh duy nhất tuân theo khuyến nghị của chính phủ Nhật Bản về việc ăn ít hơn 10 gam muối mỗi ngày.

Chế độ ăn kiêng kỳ diệu của Okinawa

Tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch ở Okinawa là thấp nhất ở Nhật Bản, và chế độ ăn uống gần như chắc chắn có liên quan rất nhiều đến điều này. Không phải ngẫu nhiên mà "Chế độ ăn uống Okinawa" thường được thảo luận trên khắp thế giới tại các hội thảo về dinh dưỡng.

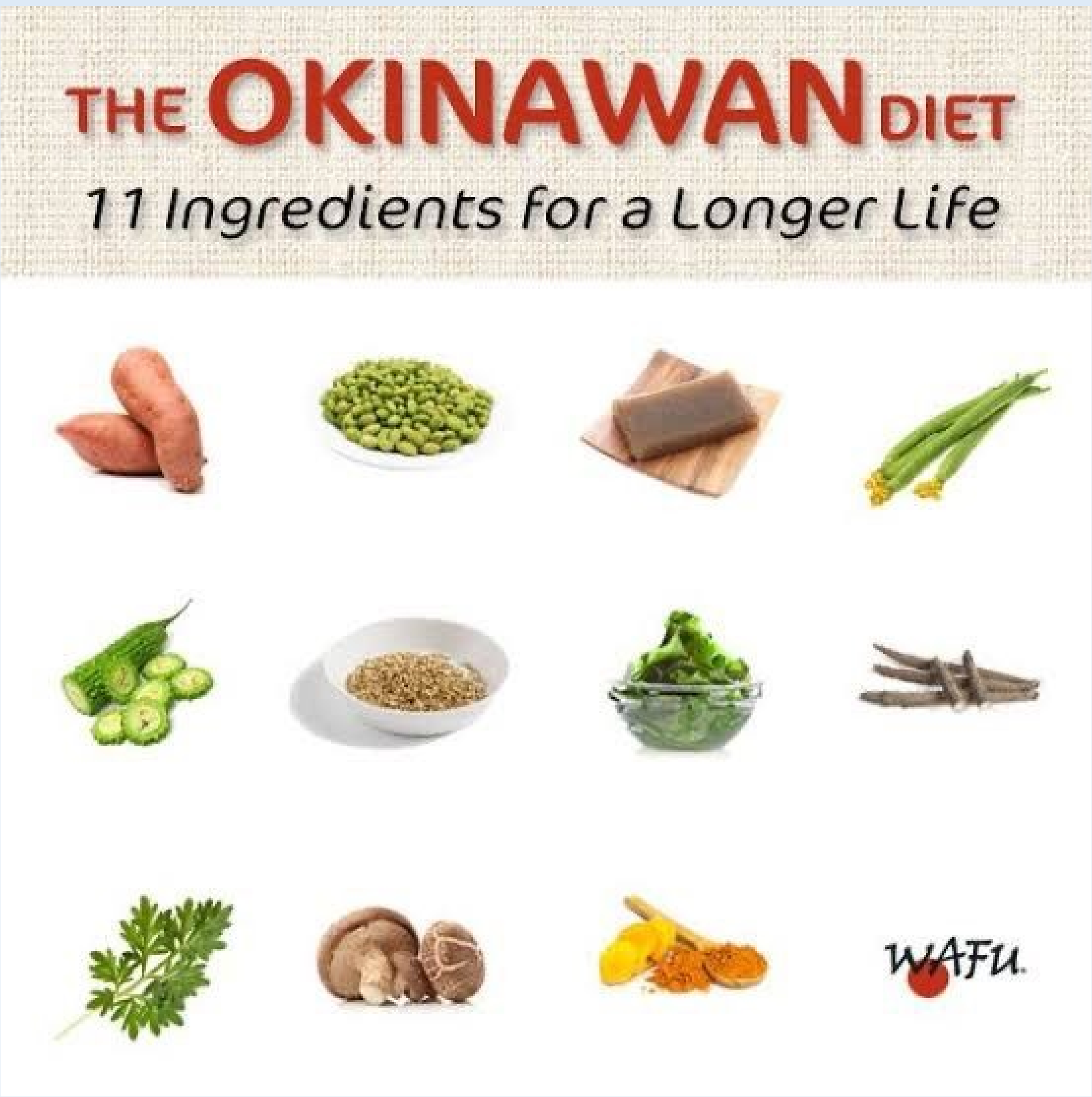
Dữ liệu cụ thể nhất và được trích dẫn rộng rãi nhất về chế độ ăn uống ở Okinawa đến từ các nghiên cứu của Makoto Suzuki, bác sĩ tim mạch tại Đại học Ryukyus, người đã xuất bản hơn bảy trăm bài báo khoa học về dinh dưỡng và lão hóa ở Okinawa từ năm 1970.

Bradley J. Willcox và D. Craig Willcox tham gia nhóm nghiên cứu của Makoto Suzuki và xuất bản một cuốn sách được coi là kinh thánh về chủ đề này, **Chương trình Okinawa**. Họ đã đi đến kết luận sau:

☒ Người dân địa phương ăn nhiều loại thực phẩm, đặc biệt là rau. Sự đa dạng dường như là chìa khóa. Một nghiên cứu về những người sống thọ 100 tuổi ở Okinawa cho thấy họ ăn 206 loại thực phẩm khác nhau, bao gồm cả gia vị, một cách thường xuyên. Họ ăn trung bình mười tám loại thực phẩm khác

nhau mỗi ngày, một sự tương phản nổi bật với sự nghèo nàn về dinh dưỡng của nền văn hóa ăn nhanh của chúng ta.

⊠ Họ ăn ít nhất năm phần trái cây và rau mỗi ngày. Người Okinawa tiêu thụ ít nhất bảy loại trái cây và rau quả hàng ngày. Cách dễ nhất để kiểm tra xem có đủ loại trên bàn của bạn hay không là đảm bảo rằng bạn đang "ăn cầu vồng". Ví dụ như một chiếc bàn có ớt đỏ, cà rốt, rau bina, súp lơ và cà tím, mang đến nhiều màu sắc và sự đa dạng. Rau, khoai tây, các loại đậu và các sản phẩm từ đậu nành như đậu phụ là những thực phẩm chủ yếu trong chế độ ăn của người Okinawa. Hơn 30% lượng calo hàng ngày của họ đến từ rau củ.



⊠ Ngũ cốc là nền tảng của chế độ ăn uống của họ. Người Nhật ăn cơm trắng hàng ngày, thỉnh thoảng ăn thêm mì. Gạo cũng là lương thực chính ở Okinawa.

⊠ Họ hiếm khi ăn đường, và nếu có thì đó là đường mía. Chúng tôi lái xe qua một số cánh đồng mía mỗi sáng trên đường đến Ogimi, và thậm chí uống một ly nước mía ở lâu đài Nakijin. Bên cạnh quầy bán nước ép là một tấm biển mô tả công dụng chống ung thư của mía.

Ngoài những nguyên tắc ăn kiêng cơ bản này, người Okinawa ăn cá trung bình ba lần mỗi tuần; Không giống như các vùng khác của Nhật Bản, thịt được tiêu thụ thường xuyên nhất là thịt lợn, mặc dù người dân địa phương chỉ ăn một hoặc hai lần mỗi tuần.

Cùng với những dòng này, các nghiên cứu của Makoto Suzuki chỉ ra những điều sau:

⊠ Người Okinawa nói chung tiêu thụ một phần ba lượng đường so với phần còn lại của dân số Nhật Bản, có nghĩa là đồ ngọt và sô cô la ít hơn nhiều trong chế độ ăn uống của họ.

⊠ Thực tế họ cũng ăn lượng muối bằng một nửa so với phần còn lại của Nhật Bản: 7 gram mỗi ngày, so với mức trung bình là 12.

☒ Họ tiêu thụ ít calo hơn: trung bình là 1.785 mỗi ngày, so với 2.068 ở phần còn lại của Nhật Bản. Trên thực tế, lượng calo thấp là phổ biến trong năm Vùng Xanh (sống lâu).



Hara hachi bu

Điều này đưa chúng ta trở lại quy tắc 80% mà chúng ta đã đề cập trong chương đầu tiên, một khái niệm được biết đến trong tiếng Nhật là hara hachi bu. Điều đó thật dễ thực hiện: Khi bạn nhận thấy mình đã gần no... hãy ngừng ăn!



Ăn cho đến khi đầy 80% để sống lâu

Một cách dễ dàng để bắt đầu áp dụng khái niệm hara hachi bu là bỏ qua món tráng miệng. Hoặc để giảm kích thước phần ăn. Ý tưởng là vẫn còn một chút đói khi bạn hoàn thành.

Đây là lý do tại sao quy mô khẩu phần ăn ở Nhật Bản có xu hướng nhỏ hơn nhiều so với ở phương Tây. Thức ăn không được phục vụ như món khai vị, món chính và món tráng miệng. Thay vào đó, việc xem mọi thứ được bày cùng một lúc trên các đĩa nhỏ sẽ phổ biến hơn nhiều: một bát cơm, một bát rau, một bát súp miso và một thứ gì đó để ăn nhẹ. Bày thức ăn trên nhiều đĩa nhỏ giúp bạn dễ dàng tránh ăn quá nhiều và tạo điều kiện cho chế độ ăn uống đa dạng được thảo luận ở đầu chương này.

Hara hachi bu là một tập tục cổ xưa. Cuốn sách thế kỷ thứ mười hai về Thiền tông Zazen Youjinki khuyên bạn nên ăn 2/3 tùy thích. Ăn ít hơn một người có thể muốn là điều phổ biến ở tất cả các ngôi chùa Phật giáo ở phương Đông. Có lẽ Phật giáo đã công nhận lợi ích của việc hạn chế lượng calo nạp vào hơn chín thế kỷ trước.

Vì vậy, ăn ít để sống lâu hơn?

Sẽ có người thách thức ý tưởng này. Tất nhiên, nếu không coi trọng suy dinh dưỡng, ăn ít calo hơn cơ thể chúng ta yêu cầu dường như sẽ làm tăng tuổi thọ. Chìa khóa để giữ sức khỏe trong khi tiêu thụ ít calo hơn là ăn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao (đặc biệt là “siêu thực phẩm”) và tránh những thực phẩm bổ sung vào lượng calo tổng thể của chúng ta nhưng cung cấp ít hoặc không có giá trị dinh dưỡng.

Việc hạn chế calo mà chúng ta đã thảo luận là một trong những cách hiệu quả nhất để kéo dài tuổi thọ của bạn. Nếu cơ thể thường xuyên tiêu thụ đủ hoặc quá nhiều calo, cơ thể sẽ lờ đờ và bắt đầu suy nhược, chỉ tiêu hao năng lượng đáng kể cho quá trình tiêu hóa.

Một lợi ích khác của việc hạn chế calo là nó làm giảm mức độ IGF-1 (yếu tố tăng trưởng giống insulin 1) trong cơ thể. IGF-1 là một loại protein đóng vai trò quan trọng trong quá trình lão hóa; Có vẻ như một trong những lý do khiến con người và động vật già đi là do lượng protein này dư thừa trong máu.

Việc hạn chế calo có kéo dài tuổi thọ ở người hay không vẫn chưa được biết, nhưng dữ liệu ngày càng chỉ ra việc hạn chế calo vừa phải với chế độ dinh dưỡng đầy đủ có tác dụng bảo vệ mạnh mẽ chống lại bệnh béo phì, tiểu đường loại 2, viêm nhiễm, tăng huyết áp và bệnh tim mạch và giảm các yếu tố nguy cơ chuyển hóa liên quan đến ung thư.

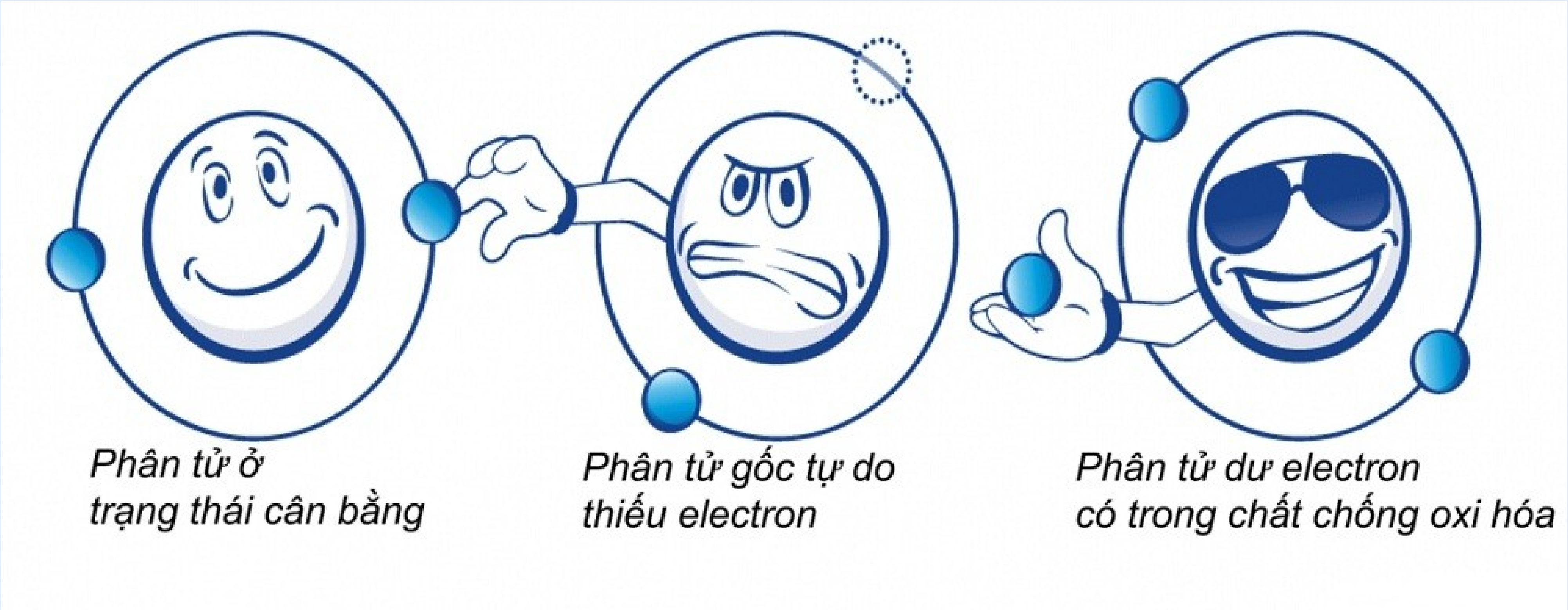
Một giải pháp thay thế cho việc tuân theo quy tắc 80% hàng ngày là nhịn ăn một hoặc hai ngày mỗi tuần. Chế độ ăn 5:2 khuyến nghị hai ngày nhịn ăn (tiêu thụ ít hơn 500 calo) mỗi tuần và ăn uống bình thường vào năm ngày còn lại.

Trong số nhiều lợi ích của nó, ăn chay giúp làm sạch hệ thống tiêu hóa và cho phép nó nghỉ ngơi.

15 chất chống oxy hóa tự nhiên được tìm thấy trong chế độ ăn uống của người Okinawa.

Chất chống oxy hóa là các phân tử làm chậm quá trình oxy hóa trong tế bào, vô hiệu hóa các gốc tự do gây tổn thương và đẩy nhanh quá trình lão hóa. Chẳng hạn, sức mạnh chống oxy hóa của trà xanh đã được nhiều người biết đến và sẽ được thảo luận ở phần sau.

Oxy hóa là quá trình xảy ra phản ứng hóa học, trong đó các electron được chuyển sang chất oxy hóa hình thành nên gốc tự do. Sự gia tăng các gốc tự do trong cơ thể sinh ra các phản ứng dây chuyền phá hủy tế bào. (O2 -> O3)



Bởi vì chúng giàu chất chống oxy hóa và được ăn gần như hàng ngày trong khu vực, mười lăm loại thực phẩm này được coi là chìa khóa cho sức sống Okinawa:

- ☒ Đậu phụ
- ☒ Miso
- ☒ Cá ngừ
- ☒ Cà rốt
- ☒ Goya (mướp đắng)

☒ Kombu (tảo bẹ biển)

☒ Bắp cải

☒ Nori (rong biển)

☒ Hành tây

☒ Mầm đậu nành

☒ Hechima (bầu giống dưa chuột)

☒ Đậu nành (luộc hoặc sống)

☒ Khoai lang

☒ Ớt

☒ Sanpin-cha (trà hoa nhài)

Sanpin-cha

Người Okinawa uống nhiều Sanpin-cha — hỗn hợp trà xanh và hoa lài — hơn bất kỳ loại trà nào khác. Gần giống ở phương Tây là trà hoa nhài thường đến từ Trung Quốc. Một nghiên cứu năm 1988 được thực hiện bởi Hiroko Sho tại Viện Khoa học và Công nghệ Okinawa chỉ ra trà hoa nhài làm giảm mức cholesterol trong máu.



Sanpin-cha có thể được tìm thấy dưới nhiều hình thức khác nhau ở Okinawa, và thậm chí còn có sẵn trong các máy bán hàng tự động. Ngoài tất cả các lợi ích chống oxy hóa của trà xanh, nó còn tự hào về những lợi ích của hoa nhài, bao gồm:

☒ Giảm nguy cơ đau tim

☒ Tăng cường hệ thống miễn dịch

☒ Giúp giải tỏa căng thẳng

☒ Giảm cholesterol

Người Okinawa uống trung bình ba cốc Sanpin-cha mỗi ngày.

Có thể khó tìm thấy sự pha trộn chính xác giống như ở phương Tây, nhưng thay vào đó chúng ta có thể uống trà hoa nhài, hoặc thậm chí là trà xanh chất lượng cao.

Bí mật của trà xanh

Trà xanh đã được ghi nhận trong nhiều thế kỷ với các đặc tính y học đáng kể. Các nghiên cứu gần đây đã xác nhận nhiều lợi ích của nó và đã chứng minh tầm quan trọng của loại cây cổ thụ này đối với tuổi thọ của những người uống nó thường xuyên.

Có nguồn gốc từ Trung Quốc, nơi nó đã được tiêu thụ trong nhiều thiên niên kỷ, trà xanh đã không đi đến phần còn lại của thế giới cho đến chỉ một vài thế kỷ trước. Không giống như các loại trà khác, được làm khô trong không khí mà không cần lên men, nó vẫn giữ được các thành phần hoạt tính ngay cả sau khi được làm khô và vò nát. Nó mang lại những lợi ích sức khỏe có ý nghĩa như:

⊠ Kiểm soát cholesterol

⊠ Giảm lượng đường trong máu

⊠ Cải thiện lưu thông

⊠ Bảo vệ chống lại bệnh cúm (vitamin C)

⊠ Tăng cường sức khỏe của xương (florua)

⊠ Bảo vệ chống lại một số bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn

⊠ Bảo vệ chống lại tác hại của tia UV

⊠ Tác dụng làm sạch và lợi tiểu

Trà trắng, với hàm lượng polyphenol cao, thậm chí có thể chống lão hóa hiệu quả hơn. Trên thực tế, nó được coi là sản phẩm tự nhiên có khả năng chống oxy hóa lớn nhất trên thế giới - đến mức một tách trà trắng đóng gói có thể tương đương với khoảng một chục ly nước cam.

Tóm lại: Uống trà xanh hoặc trà trắng mỗi ngày có thể giúp chúng ta giảm các gốc tự do trong cơ thể, giúp chúng ta trẻ lâu hơn.

Shikuwasa mạnh mẽ

Shikuwasa là loại trái cây có múi của Okinawa, và Ogimi là nơi sản xuất lớn nhất ở Nhật Bản.

Trái cây có tính axit cực cao: Không thể uống nước ép shikuwasa mà không pha loãng nó trước với nước. Hương vị của nó nằm ở đâu đó giữa vị chanh và cam quýt, giống như một họ.

Shikuwasa cũng chứa nhiều nobiletin, một loại flavonoid giàu chất chống oxy hóa.



Tất cả các loại trái cây họ cam quýt — bưởi, cam, chanh — đều có hàm lượng nobiletin cao, nhưng shikuwasa của Okinawa gấp bốn mươi lần cam. Tiêu thụ nobiletin đã được chứng minh là có thể bảo vệ chúng ta khỏi chứng xơ cứng động mạch, ung thư, tiểu đường loại 2 và béo phì nói chung.

Shikuwasa cũng chứa vitamin C và B1, beta carotene và khoáng chất. Chúng được sử dụng trong nhiều món ăn truyền thống và để tăng thêm hương vị cho thực phẩm, và được ép để làm nước trái cây. Trong khi tiến hành nghiên cứu tại các bữa tiệc sinh nhật của "ông bà" trong thị trấn, chúng tôi đã được phục vụ bánh shikuwasa.

Bí quyết chống oxy hóa, dành cho người phương Tây

Năm 2010, tờ Daily Mirror của Anh đã công bố danh sách các loại thực phẩm được các chuyên gia khuyên dùng để chống lão hóa. Trong số những loại thực phẩm có sẵn ở phương Tây là:

☒ Các loại rau như bông cải xanh và cải xoăn, vì chúng chứa nhiều nước, khoáng chất và chất xơ

☒ Các loại cá có dầu như cá hồi, cá thu, cá ngừ và cá mòi, để cung cấp tất cả các chất chống oxy hóa trong chất béo của chúng

☒ Trái cây như cam quýt, dâu tây và mơ; chúng là một nguồn tuyệt vời của vitamin và giúp loại bỏ độc tố khỏi cơ thể

☒ Các loại quả mọng như quả việt quất và quả goji; chúng rất giàu chất chống oxy hóa phytochemical

☒ Trái cây sấy khô, chứa nhiều vitamin và chất chống oxy hóa, cung cấp năng lượng cho bạn

☒ Các loại ngũ cốc như yến mạch và lúa mì, cung cấp cho bạn năng lượng và chứa các khoáng chất

- ☒ Dầu ô liu, vì tác dụng chống oxy hóa của nó thể hiện trên làn da của bạn
- ☒ Rượu vang đỏ, ở mức độ vừa phải, vì các đặc tính chống oxy hóa và giãn mạch của nó

Thực phẩm nên được loại bỏ là đường tinh luyện và ngũ cốc, bánh nướng đã qua chế biến và thực phẩm chế biến sẵn, cùng với sữa bò và tất cả các dẫn xuất của nó. Thực hiện theo chế độ ăn uống này sẽ giúp bạn cảm thấy trẻ hơn và làm chậm quá trình lão hóa sớm.

VIII: VẬN ĐỘNG NHẸ NHÀNG ĐỂ SỐNG LÂU HƠN

Các bài tập từ phương Đông giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ

NGHIÊN CỨU TỪ CÁC Vùng Xanh cho thấy những người sống lâu nhất không phải là những người tập thể dục nhiều nhất mà là những người di chuyển nhiều nhất.

Khi chúng tôi đến thăm Ogimi, Ngôi làng Trường thọ, chúng tôi phát hiện ra ngay cả những người trên 80 tuổi vẫn còn rất năng động. Họ không ở nhà nhìn ra cửa sổ hoặc đọc báo. Cư dân của Ogimi đi bộ rất nhiều, hát karaoke với hàng xóm, dậy sớm và ngay sau khi họ ăn sáng — hoặc thậm chí trước đó — đi ra ngoài làm cỏ khu vườn. Họ không đến phòng tập thể dục hoặc tập cường độ cao, nhưng họ gần như không bao giờ ngừng vận động trong quá trình sinh hoạt hàng ngày.

Dễ dàng như ra khỏi ghế của bạn

"Sự trao đổi chất chậm lại 90% sau 30 phút ngồi. Các enzym di chuyển chất béo xấu từ động mạch đến cơ bắp của bạn, nơi nó có thể bị đốt cháy, chậm lại. Và sau hai giờ, lượng cholesterol tốt giảm 20%. Chỉ cần đứng dậy trong năm phút là mọi thứ sẽ ổn định trở lại." Gavin Bradley nói trong một cuộc phỏng vấn năm 2015 với Brigid Schulte cho Washington Post. Bradley là một trong những chuyên gia về chủ đề này và là giám đốc của một tổ chức quốc tế chuyên xây dựng nhận thức về việc ngồi liên tục có thể gây bất lợi như thế nào đối với sức khỏe của chúng ta.

Nếu chúng ta sống ở một thành phố, chúng ta có thể khó di chuyển theo cách tự nhiên và lành mạnh hàng ngày, nhưng chúng ta có thể chuyển sang các bài tập đã được chứng minh trong nhiều thế kỷ là tốt cho cơ thể.

Các môn học phương Đông để đưa cơ thể, tâm trí và tâm hồn về trạng thái cân bằng đã trở nên khá phổ biến ở phương Tây, nhưng ở các quốc gia xuất xứ, chúng đã được sử dụng cho các lứa tuổi để tăng cường sức khỏe.

Yoga - có nguồn gốc từ Ấn Độ, mặc dù rất phổ biến ở Nhật Bản - và khí công và thái cực quyền của Trung Quốc, cùng với các bộ môn khác, tìm cách tạo ra sự hài hòa giữa cơ thể và tâm trí của một người để họ có thể đối mặt với thế giới với sức mạnh, niềm vui và sự thanh thản.

Những bài tập nhẹ nhàng này mang lại những lợi ích sức khỏe phi thường và đặc biệt thích hợp cho những người lớn tuổi, những người khó giữ được sức khỏe.

Trong số những thứ khác, Thái cực quyền đã được chứng minh là có tác dụng làm chậm sự phát triển của bệnh loãng xương và bệnh Parkinson, tăng cường tuần hoàn và cải thiện độ dẻo dai của cơ bắp.

Những lợi ích về mặt cảm xúc của nó cũng quan trọng không kém: Nó là một lá chắn tuyệt vời chống lại căng thẳng và trầm cảm.



Bạn không cần phải đến phòng tập thể dục một giờ mỗi ngày hoặc chạy marathon. Như các cụ già Nhật Bản cho chúng ta thấy, tất cả những gì bạn cần là thêm vận động vào ngày của mình. Thực hành bất kỳ môn học phương Đông nào một cách thường xuyên là một cách tuyệt vời để làm như vậy. Một lợi ích bổ sung là tất cả chúng đều có các bước được xác định rõ ràng, và như chúng ta đã thấy trong chương IV, các quy tắc rõ ràng sẽ tốt cho quá trình xử lý. Nếu bạn không thích bất kỳ bộ môn nào trong số này, hãy thoải mái chọn một môn luyện tập mà bạn yêu thích và khiến bạn thích thú.

Trong các trang tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một số phương pháp tập luyện giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ — nhưng trước tiên, một món khai vị nhỏ: một bài tập độc đáo của Nhật Bản để bắt đầu một ngày mới của bạn.

Đài taiso

Buổi khởi động sáng này đã có từ trước Thế chiến thứ hai. Phần 'radio' trong tên gọi của nó là từ khi các hướng dẫn cho mỗi bài tập được truyền qua radio, nhưng ngày nay mọi người thường thực hiện các động tác này khi theo dõi kênh truyền hình hoặc Internet trình bày các bước.

Một trong những mục đích chính của việc làm radio taiso là thúc đẩy tinh thần đoàn kết giữa những người tham gia. Các bài tập luôn được thực hiện theo nhóm, thường là ở trường học trước khi bắt đầu học, và tại các doanh nghiệp trước khi ngày làm việc bắt đầu.

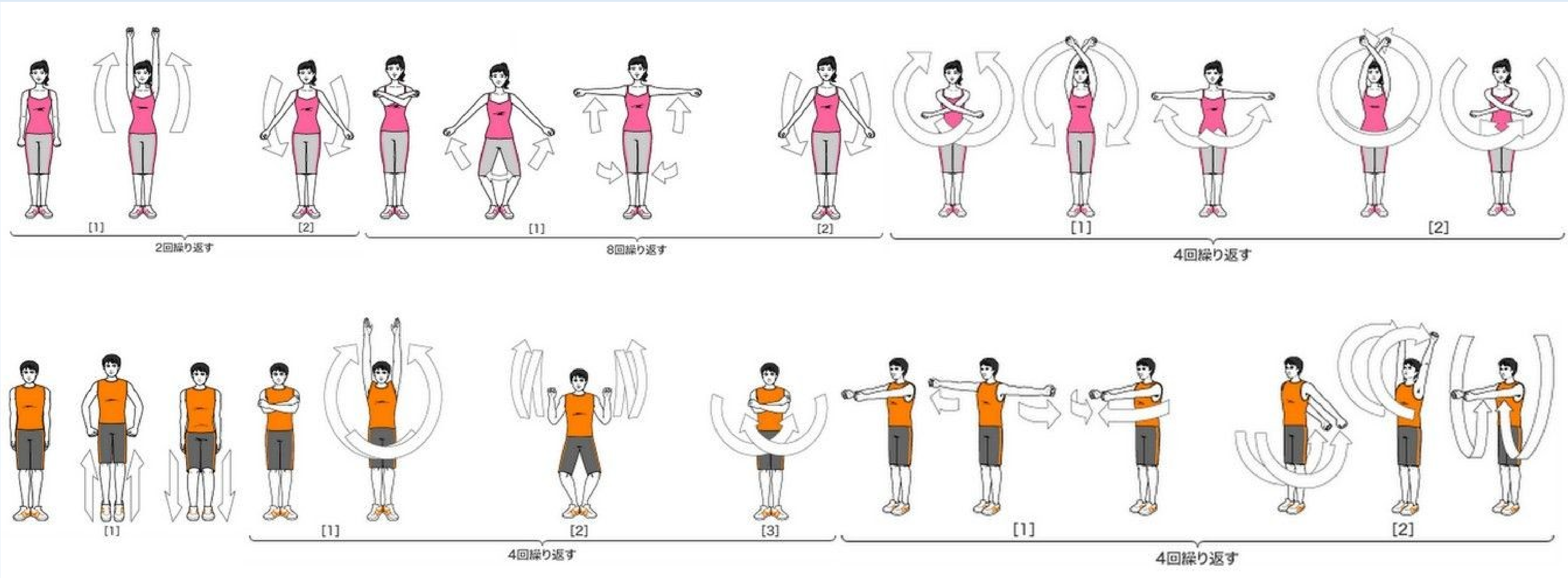


Thống kê cho thấy 30% người Nhật luyện tập taiso trên đài phát thanh trong vài phút mỗi sáng, nhưng taiso là một điểm chung mà hầu như tất cả những người chúng tôi phỏng vấn ở Ogimi đều có. Ngay cả những cư dân của viện dưỡng lão mà chúng tôi đến thăm cũng dành ít nhất năm phút mỗi ngày cho nó, mặc dù một số người đã tập trên xe lăn. Chúng tôi đã cùng họ luyện tập hàng ngày và chúng tôi cảm thấy sảng khoái trong suốt thời gian còn lại trong ngày.

Khi các bài tập được thực hiện trong một nhóm, nó thường là trên sân thể thao hoặc trong sảnh lễ tân lớn và thường liên quan đến một số loại loa.

Các bài tập kéo dài năm hoặc mười phút, tùy thuộc vào việc bạn thực hiện tất cả hay chỉ một số bài. Chúng tập trung vào việc kéo giãn và tăng khả năng vận động của khớp. Một trong những bài tập taiso radio mang tính biểu tượng nhất chỉ bao gồm việc nâng cánh tay của bạn lên trên đầu và sau đó hạ xuống theo chuyển động tròn. Nó là một công cụ để đánh thức cơ thể, một bài tập vận động dễ dàng với cường độ thấp và tập trung vào việc tập luyện càng nhiều khớp càng tốt.

Nó có vẻ cơ bản, nhưng trong cuộc sống hiện đại, chúng ta có thể nhiều ngày mà không giơ tay quá tai. Hãy nghĩ về nó: cánh tay của chúng ta hạ xuống khi sử dụng máy tính, khi sử dụng điện thoại thông minh, khi đọc sách. Một trong số ít lần chúng ta giơ tay quá đầu là khi với lấy một thứ gì đó trong tủ hoặc tủ quần áo, trong khi tổ tiên của chúng ta luôn giơ tay qua đầu khi thu dọn đồ đạc trên cây. Rdio taiso giúp chúng ta tập luyện tất cả các động tác cơ bản của cơ thể.



Yoga

Phổ biến ở Nhật Bản cũng như ở phương Tây, hầu như ai cũng có thể tập yoga. Một số tư thế thậm chí còn được điều chỉnh cho phù hợp với phụ nữ mang thai và các học viên bị khuyết tật về thể chất.

Yoga xuất phát từ Ấn Độ, nơi nó được phát triển cách đây hàng thiên niên kỷ để hợp nhất các yếu tố tinh thần và thể chất của chúng ta. Bản thân từ yoga xuất phát từ thuật ngữ tiếng Phạn có nghĩa là “yoke”, dùng để chỉ cái ách gắn các con vật với xe mà chúng kéo. Yoga cố gắng hợp nhất cơ thể và tâm trí theo cùng một cách, hướng dẫn chúng ta hướng tới một lối sống lành mạnh, hòa hợp với thế giới xung quanh.

Các mục tiêu chính của yoga:

⊠ Mang chúng ta đến gần hơn với bản chất (con người) của chúng ta

⊠ Thanh lọc tinh thần và thể chất

⊠ Để đưa chúng ta đến gần hơn với điều thiêng liêng

Các kiểu yoga

Mặc dù tất cả đều hướng tới những mục tiêu giống nhau, nhưng có nhiều loại yoga khác nhau thay đổi tùy theo truyền thống mà chúng được phát triển. Sự khác biệt giữa chúng, như các bậc thầy nói, nằm trong con đường dẫn đến đỉnh cao nhất của bản thân chúng ta.

⊠ Jnana yoga: yoga của trí tuệ; tìm kiếm kỷ luật và phát triển tinh thần

⊠ Karma yoga: tập trung vào hành động, vào các nhiệm vụ và bổn phận có lợi cho bản thân và cộng đồng của một người

⊠ Bhakti yoga: yoga của sự tận tâm và đầu hàng trước thần thánh

⊠ Mantra yoga: tập trung vào việc trì tụng các câu thần chú để đạt được trạng thái thư giãn

⊠ Kundalini yoga: kết hợp các bước đa dạng để đạt được trạng thái tinh thần mong muốn

⊠ Raja yoga: hay còn gọi là con đường hoàng gia; bao gồm một loạt các bước hướng tới việc đạt được sự hiệp thông với bản thân và những người khác

☒ Hatha yoga: hình thức phổ biến nhất ở phương Tây và Nhật Bản; được đặc trưng bởi các asana hoặc các tư thế được kết hợp để tìm kiếm sự cân bằng



Lời chào mặt trời

The Sun Salutation là một trong những bài tập mang tính biểu tượng nhất trong hatha yoga.



Bạn vừa chào mặt trời; bây giờ bạn đã sẵn sàng để có một ngày tuyệt vời.

Tai Chi

Còn được gọi là t'ai chi ch'uan (hoặc taijiquan), thái cực quyền là một môn võ thuật của Trung Quốc có thể bắt nguồn từ hàng trăm năm trước của Phật giáo và Nho giáo; nó cũng rất phổ biến ở Nhật Bản.

Theo truyền thống Trung Quốc, nó được tạo ra bởi đạo sĩ và võ sư Trương Tam Phong, mặc dù chính Dương Lộ Thiền, người vào thế kỷ 19 đã mang hình thức này đến phần còn lại của thế giới.



Trương Tam Phong – Trương Chân Nhân (sáng lập phái Võ Đang)

Tai chi ban đầu là một môn võ thuật nội công, mục tiêu của nó là phát triển cá nhân. Tập trung vào khả năng tự vệ, nó dạy những người thực hành đánh bại kẻ thù của họ bằng cách sử dụng ít lực nhất có thể và bằng cách dựa vào sự nhanh nhẹn.

Thái cực quyền, vốn cũng được coi là một phương tiện chữa bệnh cho cơ thể và tâm trí, sẽ tiếp tục được sử dụng thường xuyên hơn để bồi bổ sức khỏe và bình an nội tâm. Để khuyến khích người dân của mình tích cực hơn, chính phủ Trung Quốc đã quảng bá nó như một bài tập thể dục, và nó đã mất đi mối liên hệ ban đầu với võ thuật, thay vào đó, nó trở thành một nguồn sức khỏe và hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Các kiểu thái cực quyền

Có nhiều trường phái và phong cách thái cực quyền khác nhau. Sau đây là những điều được biết đến nhiều nhất:

☒ Phong cách Chen: xen kẽ giữa chuyển động chậm và chuyển động bùng nổ

☒ Kiểu Yang: phổ biến nhất trong các hình thức; đặc trưng bởi chuyển động chậm, uyển chuyển

☒ Kiểu Wu: sử dụng các chuyển động nhỏ, chậm, có chủ ý

☒ Phong cách hào sảng: tập trung vào các chuyển động bên trong, với các chuyển động bên ngoài gần như vi mô; một trong những hình thức thái cực quyền ít được thực hành nhất, ngay cả ở Trung Quốc

Bất chấp sự khác biệt của chúng, tất cả các phong cách này đều có cùng mục tiêu:

1. Để kiểm soát chuyển động thông qua sự tĩnh lặng

2. Để vượt qua vũ lực thông qua sự khéo léo

3. Để đi sau và đến trước

4. Để biết bản thân và đối thủ của bạn

Mười nguyên tắc cơ bản của thái cực quyền

Theo võ sư Yang Chengfu, việc luyện tập thái cực quyền đúng theo mười nguyên tắc cơ bản:

1. Nâng cao đỉnh đầu của bạn và tập trung toàn bộ năng lượng của bạn vào đó.

2. Siết ngực và mở rộng lưng để làm nhẹ phần thân dưới.

3. Thả lỏng thắt lưng của bạn và để nó hướng dẫn cơ thể của bạn.

4. Học cách phân biệt giữa nặng và nhẹ, biết cách phân bổ trọng lượng của bạn.

5. Thư giãn vai để cho phép chuyển động tự do của cánh tay và thúc đẩy dòng chảy của năng lượng.

6. Coi trọng sự nhanh nhẹn của trí óc hơn sức mạnh của cơ thể.

7. Thống nhất phần trên và phần dưới để chúng hành động như trong một buổi hòa nhạc.

8. Hợp nhất bên trong và bên ngoài để đồng bộ tâm trí, cơ thể và hơi thở.

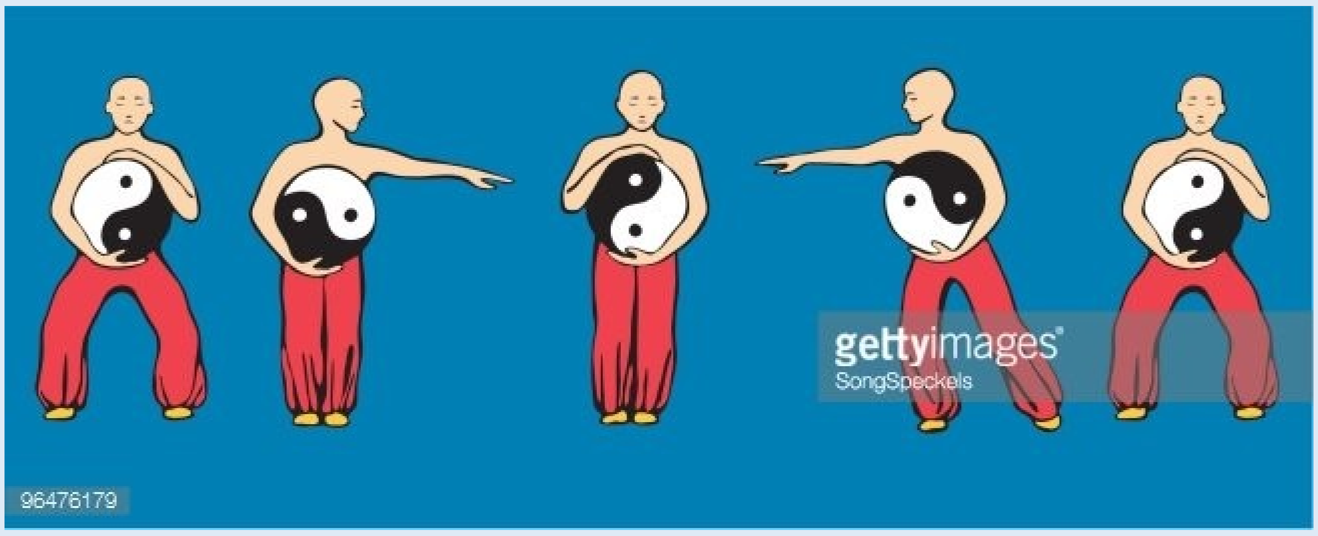
9. Không phá vỡ dòng chuyển động của bạn; duy trì tính lưu động và hài hòa.

10. Tìm kiếm sự tĩnh lặng trong chuyển động. Một cơ thể hoạt động dẫn đến một tâm trí bình tĩnh.



Bắt chước những đám mây

Một trong những động tác nổi tiếng nhất của thái cực quyền là làm theo hình dạng của những đám mây trong một bài tập gọi là Wave Hands Like Clouds. Dưới đây là các bước:



Khí công

Còn được gọi là chi kung, tên của nó kết hợp khí (sinh lực hoặc năng lượng) và công (công việc), chỉ ra hình thức hoạt động với sinh lực của cá nhân. Mặc dù tương đối hiện đại, đặc biệt là dưới cái tên hiện tại, nghệ thuật khí công dựa trên Đạo âm, một nghệ thuật cổ xưa nhằm bồi bổ tinh thần và thể chất.

Môn tập bắt đầu xuất hiện trong các báo cáo về huấn luyện và võ thuật vào đầu thế kỷ XX, đến những năm 1930 thì được sử dụng trong các bệnh viện. Chính phủ Trung Quốc sau đó đã phổ biến nó, giống như đã từng làm với thái cực quyền.

Khí công bao gồm các bài tập thể chất tĩnh và động kích thích hô hấp ở tư thế đứng, ngồi. Có nhiều phong cách khí công khác nhau, nhưng tất cả đều tìm cách tăng cường và tái tạo khí. Mặc dù các chuyển động của nó thường nhẹ nhàng, nhưng việc tập luyện rất khốc liệt.

Lợi ích của khí công

Theo nhiều nghiên cứu khoa học quốc tế, khí công - giống như thái cực quyền và yoga - mang lại những lợi ích sức khỏe đáng kể. Những điều sau đây nổi bật trong số những điều đã được chứng minh qua nghiên cứu khoa học, theo nhận xét của Tiến sĩ Kenneth M. Sancier thuộc Viện Khí công San Francisco trong bài báo “Ứng dụng Y học của Khí công”:

⊠ Biến đổi sóng não

⊠ Cải thiện sự cân bằng của các hormone sinh dục

⊠ Giảm tỷ lệ tử vong do các cơn đau tim

⊠ Hạ huyết áp ở bệnh nhân tăng huyết áp

⊠ Mật độ xương lớn hơn

⊠ Lưu thông tốt hơn

⊠ Giảm nhanh các triệu chứng liên quan đến lão suy

⊠ Cân bằng và hiệu quả hơn các chức năng của cơ thể

⊠ Tăng lưu lượng máu đến não và kết nối giữa cơ thể và tâm trí tốt hơn

⊠ Cải thiện chức năng tim

⊠ Giảm tác dụng phụ của các phương pháp điều trị ung thư

Thực hành những môn nghệ thuật này không chỉ giúp chúng ta giữ gìn vóc dáng mà còn giúp kéo dài tuổi thọ của chúng ta.

Phương pháp luyện khí công

Để thực hành khí công một cách chính xác, chúng ta nên nhớ năng lượng cuộc sống của chúng ta chảy qua toàn bộ cơ thể. Chúng ta nên biết cách điều chỉnh nhiều phần của nó:

1. Tyau Shenn: (điều chỉnh cơ thể) bằng cách áp dụng tư thế đúng — điều quan trọng là phải cắm rễ vững chắc vào mặt đất

2. Tyau Shyi: (điều hòa hơi thở) cho đến khi nó bình tĩnh, ổn định và yên bình.

3. Tyau Hsin: (điều hòa tâm trí); phần phức tạp nhất, ngụ ý làm trống tâm trí khỏi những suy nghĩ

4. Tyau Chi: (điều hòa sinh lực) thông qua sự điều hòa của ba yếu tố trước, để nó tự nhiên.

5. Tý thần: (điều hòa tinh thần); Tinh thần vừa là sức mạnh vừa là gốc rễ trong trận chiến, như Yang Jwing-Ming giải thích trong **The Essence of Taiji Qigong** (Bản chất của Thái Cực Khí công).

Ngũ hành khí công

Một trong những bài tập nổi tiếng nhất của khí công là một chuỗi đại diện cho năm yếu tố: đất, nước, gỗ, kim loại và lửa. Chuỗi chuyển động này nhằm cân bằng năm dòng năng lượng để cải thiện chức năng của não và các cơ quan.

Có một số cách để thực hiện những chuyển động này. Trong trường hợp này, chúng tôi đang theo mô hình của Giáo sư María Isabel García Monreal từ Viện Khí công ở Barcelona.

ĐẤT

1. Đứng dạng hai chân và đặt bàn chân ngay dưới vai.

2. Xoay nhẹ bàn chân của bạn ra ngoài để củng cố tư thế.

3. Giữ cho vai của bạn được thả lỏng và hạ xuống và cánh tay của bạn buông lỏng ở hai bên, cách xa cơ thể một chút (đây là tư thế Wu Qi, hay còn gọi là gốc rễ).

4. Khi bạn hít vào, nâng cao hai tay trước mặt cho đến khi hai tay ngang bằng với vai, lòng bàn tay úp xuống.

5. Thở ra khi uốn cong đầu gối và hạ cánh tay xuống cho đến khi hai tay ngang với bụng, lòng bàn tay hướng vào trong.

6. Giữ tư thế này trong vài giây, tập trung vào hơi thở của bạn.

NƯỚC

1. Bắt đầu từ tư thế Đất, uốn cong đầu gối thành tư thế ngồi xổm, giữ ngực thẳng và thở ra.

2. Ấn xương cụt xuống để kéo giãn cột sống đến thắt lưng.

3. Khi bạn hít vào, đứng để trở về tư thế Đất.

4. Lặp lại hai lần.

GỖ

1. Bắt đầu từ tư thế Đất, xoay lòng bàn tay lên trên và mở rộng cánh tay sang một bên, tạo thành một vòng tròn khi bạn hít vào, cho đến khi hai tay ngang bằng với xương đòn. Xoay tay sao cho lòng bàn tay và khuỷu tay hướng xuống dưới, đồng thời giữ cho vai được thư giãn.

2. Đảo ngược chuyển động khi bạn thở ra, thực hiện một vòng tròn hướng xuống với cánh tay của bạn cho đến khi bạn đạt được vị trí ban đầu.

3. Lặp lại hai lần.

KIM

1. Bắt đầu từ tư thế Đất, nâng cao cánh tay của bạn cho đến khi hai tay ngang với xương ức.

2. Xoay lòng bàn tay vào nhau, cách nhau khoảng 10cm, với các ngón tay thả lỏng và hơi tách ra, hướng lên trên.

3. Khi bạn hít vào, di chuyển hai tay của bạn ra xa nhau cho đến khi chúng rộng bằng vai.

4. Khi bạn thở ra, đưa hai tay lại gần nhau cho đến khi chúng trở về vị trí 2.

5. Lặp lại hai lần, quan sát mức độ tập trung năng lượng khi bạn đưa hai tay lại trước phổi.

LỬA

1. Bắt đầu từ tư thế Đất, đưa hai tay ngang với tim khi bạn hít vào, với một tay hơi cao hơn tay kia và lòng bàn tay hướng vào nhau.

2. Xoay tay để cảm nhận năng lượng của trái tim bạn.

3. Xoay nhẹ nhàng từ eo sang trái, giữ cho thân của bạn thư giãn và cẳng tay song song với mặt đất.

4. Hai lòng bàn tay vẫn hướng vào nhau, tách hai tay ra, đưa một bàn tay lên cho đến khi ngang với vai và bàn tay kia hạ xuống trước bụng.

5. Xoay từ eo nhẹ nhàng sang bên phải, giữ cho thân của bạn thả lỏng và cẳng tay song song với mặt đất.

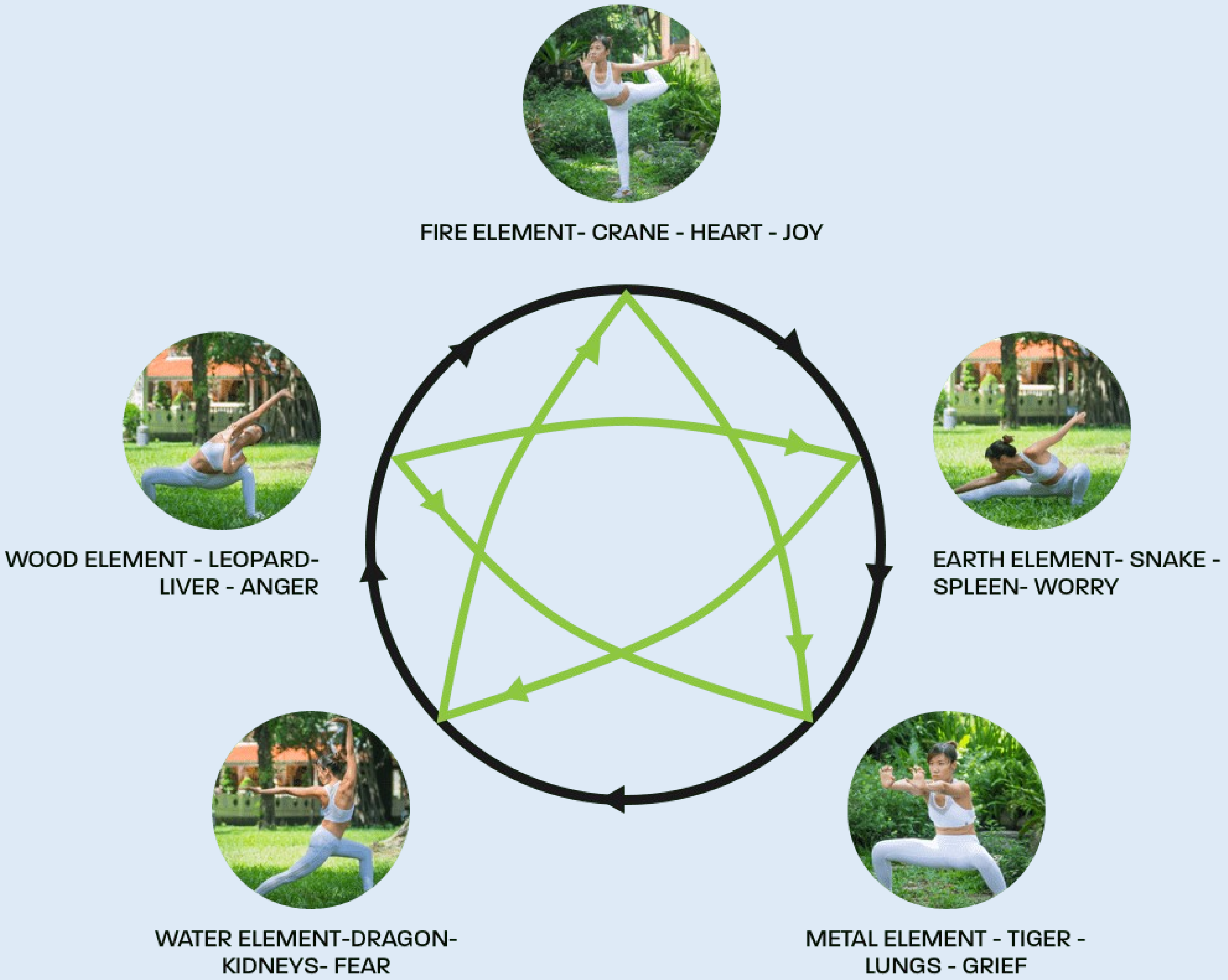
6. Khi bạn thở ra, hãy để hai bàn tay đan vào nhau ở phía trước trái tim.

7. Hai lòng bàn tay vẫn hướng vào nhau, tách hai tay ra, đưa một bàn tay lên cho đến khi ngang với vai và bàn tay kia hạ xuống trước bụng.

HOÀN THÀNH CÁC SERIES

1. Bắt đầu từ tư thế Đất, hít vào khi đưa hai tay ngang bằng vai, lòng bàn tay úp xuống.

2. Khi bạn thở ra, hạ cánh tay xuống để đặt ở hai bên, trở về tư thế Wu Qi ban đầu.



Shiatsu

Được tạo ra ở Nhật Bản vào đầu thế kỷ 20, chủ yếu để điều trị bệnh viêm khớp, shiatsu cũng hoạt động trên dòng chảy năng lượng thông qua việc tạo áp lực bằng ngón tay cái và lòng bàn tay. Kết hợp với các bài tập kéo căng và thở, nó tìm cách tạo ra sự cân bằng giữa các yếu tố khác nhau của cơ thể.



Thở tốt hơn, sống lâu hơn

Cuốn sách Xiuzhen shishu, được phương Tây gọi là **Mười cuốn sách về tu dưỡng sự hoàn thiện**, ra đời từ thế kỷ 13 và là một bản tóm tắt tài liệu từ nhiều nguồn khác nhau về phát triển trí óc và cơ thể.

Bác sĩ và nhà tiểu luận nổi tiếng người Trung Quốc Sun Simiao, người sống trong thế kỷ thứ sáu. Sun Simiao là người đề xuất một kỹ thuật gọi là Sáu âm thanh chữa bệnh, bao gồm sự phối hợp của chuyển động, hơi thở và phát âm với mục đích đưa tâm hồn chúng ta đến một nơi yên bình.

Sáu âm thanh là:

Xu, phát âm giống như 'shh' với một tiếng thở dài, có liên quan đến gan

He, được phát âm giống như 'her' với một cái ngáp, có liên quan đến trái tim

Si, được phát âm giống như 'sir' với hơi thở ra chậm, có liên quan đến phổi

Chui, được phát âm giống như 'chwee' khi thở ra mạnh, có liên quan đến thận

Hoo, được phát âm giống như 'who', được liên kết với lá lách

Xi, phát âm giống như 'she', kết nối toàn bộ cơ thể

Bài thơ sau đây của Sun Simiao đưa ra những manh mối về cách sống tốt theo mùa. Nó nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của hơi thở và gợi ý khi thở, chúng ta hình dung các cơ quan liên quan đến từng âm thanh chữa bệnh.

Vào mùa xuân, hãy hít thở để có đôi mắt trong sáng và có thể hỗ trợ gan của bạn.

Vào mùa hè, hãy tìm đến 'he', để trái tim được bình yên.

Vào mùa thu, thở si để ổn định, giữ cho phổi ẩm.

Đối với thận, tiếp theo, hãy hít thở sâu và thấy bên trong bạn tĩnh lặng.

Xi để loại bỏ tất cả nhiệt và rắc rối.

Trong cả bốn mùa, hãy hít thở sâu để lá lách của bạn khỏe mạnh.

Và, tất nhiên, tránh thở ra ồn ào; đừng để ngay cả đôi tai của bạn nghe thấy bạn.

Thực hành là tuyệt vời nhất và sẽ giúp bảo tồn thần dược của bạn.

Có thể cảm thấy khó hiểu khi trình bày tất cả các truyền thống phương Đông mà chúng tôi đã giới thiệu trong chương này. Bài học rút ra là tất cả đều kết hợp một bài tập thể chất với nhận thức về hơi thở của chúng ta. Hai thành phần này - chuyển động và hơi thở - giúp chúng ta đưa ý thức của mình phù hợp với cơ thể, thay vì để tâm trí bị cuốn theo biển lo toan hàng ngày. Hầu hết thời gian, chúng ta không nhận thức đủ về hơi thở của mình.

IX: PHỤC HỒI VÀ WABI-SABI

Cách đối mặt với những thử thách trong cuộc sống mà không để căng thẳng và lo lắng làm bạn già đi

Khả năng phục hồi là gì?

Một điểm chung mà tất cả mọi người có ikigai được xác định rõ ràng là họ luôn theo đuổi đam mê của mình cho dù thế nào đi chăng nữa. Họ không bao giờ bỏ cuộc, ngay cả khi các quân bài dường như xếp chồng lên nhau hoặc họ gặp phải rào cản này đến rào cản khác.

Chúng ta đang nói về khả năng phục hồi, một khái niệm đã trở nên có ảnh hưởng đối với các nhà tâm lý học.

Nhưng khả năng phục hồi không chỉ là khả năng kiên trì. Như chúng ta sẽ thấy trong chương này, đây cũng là một triển vọng mà chúng ta có thể trau dồi để luôn tập trung vào những điều quan trọng trong cuộc sống hơn là những gì cấp bách nhất và để bản thân không bị cuốn theo những cảm xúc tiêu cực.

Trong phần cuối cùng của chương, chúng ta sẽ khám phá các kỹ thuật vượt ra ngoài khả năng phục hồi để trau dồi khả năng chống phân mảnh.

Dù sớm hay muộn, tất cả chúng ta đều phải đối mặt với những khoảnh khắc khó khăn, và cách chúng ta làm điều này có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn cho chất lượng cuộc sống của chúng ta. Việc rèn luyện đúng cách cho trí óc, cơ thể và khả năng phục hồi cảm xúc của chúng ta là điều cần thiết để đối mặt với những thăng trầm của cuộc sống.

Nana korobi ya oki 七 転 び 八 起 き

Giảm bảy lần, tăng tám lần. - tục ngữ Nhật Bản

Khả năng phục hồi là khả năng của chúng ta để đối phó với những thất bại. Càng kiên cường, chúng ta càng nhận lại những gì mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta.

Những người kiên cường biết cách tập trung vào mục tiêu của họ, vào những gì quan trọng, mà không nản lòng. Sự linh hoạt là nguồn sức mạnh của họ: Họ biết cách thích ứng với sự thay đổi và đảo ngược vận may. Họ tập trung vào những điều họ có thể kiểm soát và không lo lắng về những điều họ không thể.

Theo lời của Lời cầu nguyện Thanh thản nổi tiếng của Reinhold Niebuhr:

Xin Chúa ban cho chúng con ân sủng để chúng con chấp nhận với sự thanh thản

những điều không thể thay đổi,

Dũng cảm để thay đổi mọi thứ

cái nào nên được thay đổi,

và Trí tuệ để phân biệt

cái này với cái kia.

Khả năng phục hồi cảm xúc thông qua Phật giáo và chủ nghĩa Khắc kỷ

Siddhārtha Gautama (Đức Phật) sinh ra là một hoàng tử của vương quốc Kapilavastu, Nepal, và lớn lên trong một cung điện, xung quanh là sự giàu có. Năm mười sáu tuổi, ngài kết hôn và có một đứa con.

Không hài lòng với sự giàu có của gia đình mình, ở tuổi hai mươi chín, ngài quyết định thử một lối sống khác và bỏ trốn khỏi cung điện để sống như một nhà tu khổ hạnh. Nhưng đó không phải là chủ nghĩa khổ hạnh mà ngài đang tìm kiếm; nó không mang lại hạnh phúc và sự an lành mà ngài tìm kiếm. Sự giàu có hay chủ nghĩa khổ hạnh cực đoan đều không có tác dụng với ngài. Ngài nhận ra một người khôn ngoan không nên bỏ qua những thú vui trong cuộc sống. Một người khôn ngoan có thể sống với những thú vui này nhưng phải luôn ý thức về việc dễ dàng làm nô lệ cho chúng như thế nào.

Chính vì vậy, Đạo Phật mới đề ra con đường Trung Đạo (điều độ, không quá nhiều, không quá ít).

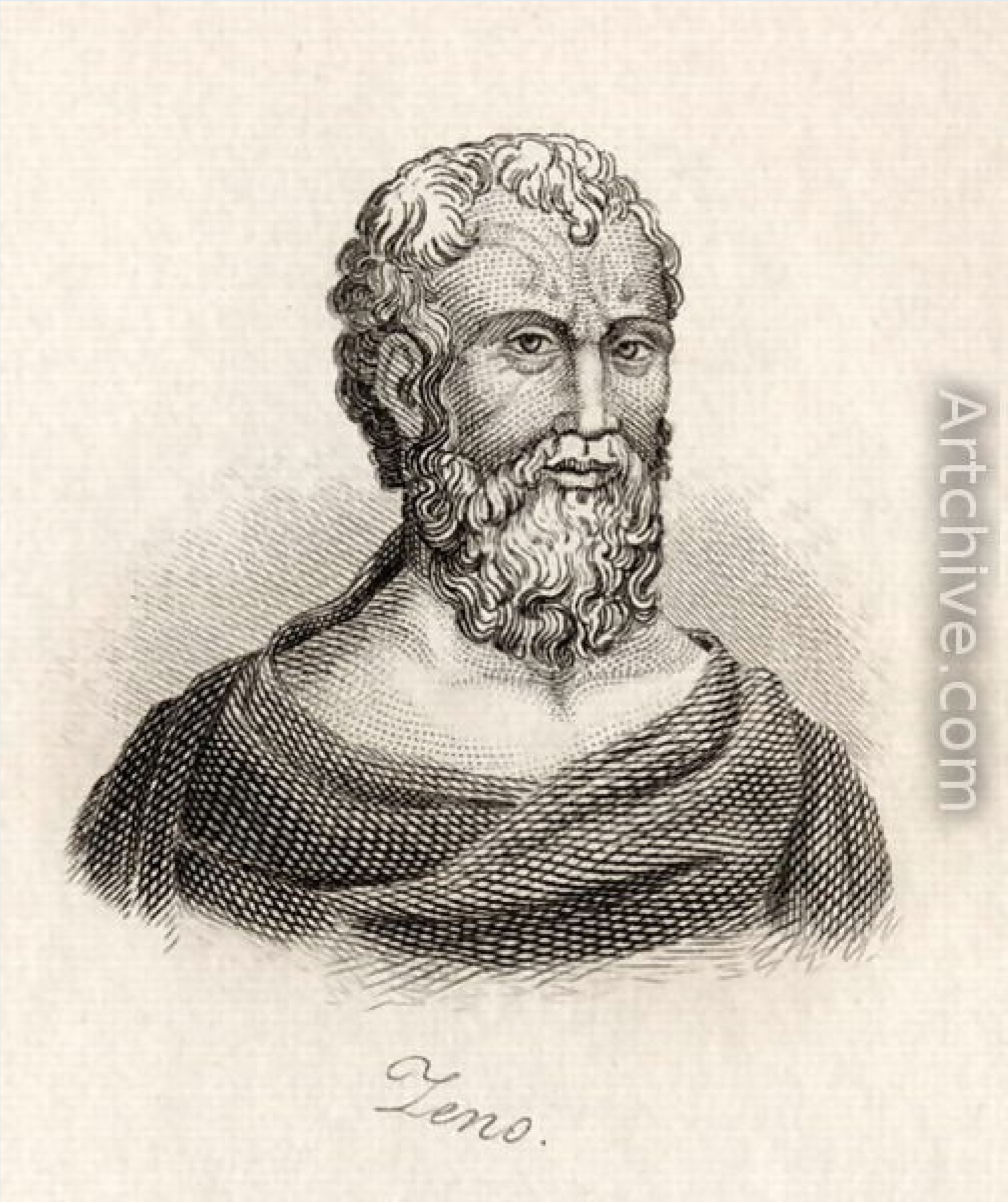


Trung Đạo (The Middle Way)

Zeno xứ Citium bắt đầu nghiên cứu của mình với Cynics. Những người hoài nghi cũng có cuộc sống khổ hạnh, bỏ lại tất cả những thú vui trần thế. Họ sống trên đường phố, và thứ duy nhất họ sở hữu là bộ quần áo trên lưng.

Thấy Chủ nghĩa hoài nghi không mang lại cho mình cảm giác hạnh phúc, Zeno từ bỏ những lời dạy của nó để thành lập trường phái Khắc kỷ, tập trung vào ý tưởng không có gì sai khi tận hưởng những thú vui trong cuộc sống miễn là không để chúng kiểm soát cuộc sống của bạn. khi bạn thưởng thức chúng. Bạn phải chuẩn bị khi những thú vui đó biến mất.

Mục đích không phải là loại bỏ mọi cảm giác và thú vui khỏi cuộc sống của chúng ta, như trong Chủ nghĩa hoài nghi, mà là loại bỏ những cảm xúc tiêu cực.



Kể từ khi thành lập, một trong những mục tiêu của cả Phật giáo và Khắc kỷ là kiểm soát khoái cảm, cảm xúc và ham muốn. Mặc dù các triết lý rất khác nhau, nhưng cả hai đều nhằm mục đích kiềm chế cái tôi của chúng ta và kiểm soát những cảm xúc tiêu cực của chúng ta.

Cả hai chủ nghĩa Khắc kỷ và Phật giáo, về gốc rễ của chúng, đều là những phương pháp để thực hành hạnh phúc.

Theo chủ nghĩa Khắc kỷ, thú vui và mong muốn của chúng ta không phải là vấn đề. Chúng ta có thể tận hưởng chúng miễn là chúng không kiểm soát chúng ta. Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ xem những người có thể kiểm soát cảm xúc của mình là những người có đức hạnh.

Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?

Cuối cùng chúng ta cũng có được công việc mơ ước của mình, nhưng sau một thời gian ngắn chúng ta đã tìm kiếm một công việc tốt hơn. Chúng ta trúng số và mua một chiếc ô tô đẹp nhưng sau đó quyết định không thể sống thiếu thuyền buồm. Cuối cùng, chúng ta cũng giành được trái tim của người đàn ông hoặc phụ nữ mà chúng ta đang theo đuổi và đột nhiên nhận thấy chúng ta có một con mắt lang thang.

Con người có thể vô độ.

Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ tin những loại ham muốn và tham vọng này không đáng để theo đuổi. Mục tiêu của người đức hạnh là đạt đến trạng thái tĩnh lặng (apatheia): không có những cảm giác tiêu cực như lo lắng, sợ hãi, xấu hổ, phù phiếm và tức giận, và sự hiện diện của những cảm giác tích cực như hạnh phúc, tình yêu, thanh thản, và lòng biết ơn.

Để giữ cho tâm trí của họ có phẩm chất đức hạnh, những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ đã thực hành điều gì đó giống như hình dung tiêu cực: Họ tưởng tượng ra điều tồi tệ nhất có thể xảy ra để chuẩn bị sẵn sàng nếu một số đặc quyền và thú vui bị tước đoạt.

Để thực hành hình dung tiêu cực, chúng ta phải phản ánh những sự kiện tiêu cực, nhưng không cần lo lắng về chúng.

Seneca, một trong những người đàn ông giàu nhất ở La Mã cổ đại, sống một cuộc sống xa hoa nhưng dù sao cũng là một người theo chủ nghĩa Khắc kỷ năng động. Ông khuyên bạn nên thực hành hình dung tiêu cực mỗi đêm trước khi ngủ. Trên thực tế, ông ấy không chỉ tưởng tượng ra những tình huống tiêu cực, ông ấy còn thực sự áp dụng chúng vào thực tế — ví dụ, bằng cách sống trong một tuần mà không có người hầu, hoặc đồ ăn thức uống mà ông đã quen khi là một người giàu có. Kết quả là ông có thể trả lời câu hỏi "Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?"

Thiền để có những cảm xúc lành mạnh hơn

Ngoài hình dung tiêu cực và không nhượng bộ những cảm xúc tiêu cực, một nguyên lý trung tâm khác của Chủ nghĩa Khắc kỷ là biết những gì chúng ta có thể kiểm soát và những gì chúng ta không thể, như chúng ta thấy trong Lời cầu nguyện Thanh thản.

Lo lắng về những điều nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta chẳng mang lại kết quả gì. Chúng ta nên có ý thức rõ ràng về những gì chúng ta có thể thay đổi và những gì chúng ta không thể, từ đó sẽ cho phép chúng ta chống lại việc nhượng bộ những cảm xúc tiêu cực.

Theo lời của Epictetus, "Không phải điều xảy ra với bạn mà là cách bạn phản ứng mới là điều quan trọng."

Trong Thiền tông, thiền là một cách để nhận thức về những ham muốn và cảm xúc của chúng ta và từ đó giải phóng chúng ta khỏi chúng. Nó không chỉ đơn giản là vấn đề giữ cho tâm trí không suy nghĩ mà thay vào đó là việc quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta khi chúng xuất hiện, mà không bị chúng cuốn đi. Bằng cách này, chúng ta rèn luyện tâm trí của mình để không bị cuốn vào cơn giận dữ, ghen tị hoặc oán giận.

Đức Phật nói suy nghĩ giống như con cóc bỏ lên đĩa, nó có đứng yên đó cho bạn không? Đừng để tâm đến nó, nó đến rồi nó đi, chỉ cần tập trung vào việc đang làm.

Một trong những câu thần chú được sử dụng phổ biến nhất trong Phật giáo tập trung vào việc kiểm soát những cảm xúc tiêu cực: "Oṃ maṇi padme hūṃ," trong đó oṃ là lòng rộng lượng thanh lọc bản ngã, ma là đạo đức thanh lọc lòng ghen tị, ṇi là sự kiên nhẫn thanh lọc đam mê và ham muốn, pad là sự chính xác thanh lọc thành kiến, me là sự buông xuôi thanh lọc lòng tham, và hūṃ là trí tuệ thanh lọc hận thù.

Ở đây và bây giờ, và sự vô thường của mọi thứ

Một chìa khóa khác để trau dồi khả năng phục hồi là biết sống trong thời gian nào. Cả Phật giáo và Khắc kỷ đều nhắc nhở chúng ta hiện tại là tất cả những gì tồn tại, và nó là thứ duy nhất chúng ta có thể kiểm soát. Thay vì lo lắng về quá khứ hay tương lai, chúng ta nên đánh giá cao mọi thứ trong hiện tại.

"Khoảnh khắc duy nhất mà bạn có thể thực sự sống là giây phút hiện tại," nhà sư Thích Nhất Hạnh nhận xét.

Ngoài việc sống ở đây và bây giờ, các nhà Khắc kỷ khuyên bạn nên suy ngẫm về sự vô thường của những thứ xung quanh chúng ta.

Hoàng đế La Mã Marcus Aurelius nói những thứ chúng ta yêu thích giống như những chiếc lá của một cái cây: Chúng có thể rơi bất cứ lúc nào chỉ với một cơn gió. Ông cũng nói những thay đổi trong thế giới xung quanh chúng ta không phải là ngẫu nhiên mà là một phần bản chất của vũ trụ - thực tế là một khái niệm Phật giáo.

Chúng ta đừng bao giờ quên mọi thứ chúng ta có và tất cả những người chúng ta yêu thương sẽ biến mất vào một lúc nào đó. Đây là điều chúng ta nên ghi nhớ, nhưng đừng bỏ qua sự bi quan. Ý thức được sự vô thường của sự vật không phải làm cho chúng ta buồn phiền; nó sẽ giúp chúng ta yêu thời điểm hiện tại và những người xung quanh chúng ta.

Seneca nói với chúng ta: "Tất cả mọi thứ của con người đều tồn tại trong thời gian ngắn và dễ hư hỏng."

Bản chất tạm thời, phù du và vô thường của thế giới là trọng tâm của mọi pháp môn Phật giáo. Luôn ghi nhớ điều này sẽ giúp chúng ta tránh được nỗi đau quá đáng trong những lúc mất mát.

Wabi-sabi và ichi-go ichi-e

Wabi-sabi là một khái niệm của Nhật Bản cho chúng ta thấy vẻ đẹp của bản chất phù du, có thể thay đổi và sự không hoàn hảo của thế giới xung quanh chúng ta. Thay vì tìm kiếm vẻ đẹp hoàn hảo, chúng ta nên tìm kiếm nó ở những thứ còn thiếu sót, chưa hoàn thiện.

Đây là lý do tại sao người Nhật đặt giá trị như vậy, ví dụ, trên một tách trà bị nứt. Chỉ những thứ không hoàn hảo, không hoàn thiện và phù du mới có thể thực sự đẹp đẽ, bởi vì chỉ những thứ đó mới giống với thế giới tự nhiên.



Một khái niệm bổ sung của Nhật Bản là ichi-go ichi-e, có thể được dịch là “Khoảnh khắc này chỉ tồn tại ngay bây giờ và sẽ không đến nữa.” Nó được nghe thường xuyên nhất trong các cuộc họp mặt xã hội như một lời nhắc nhở mỗi cuộc gặp gỡ — cho dù với bạn bè, gia đình hay người lạ — đều là duy nhất và sẽ không bao giờ lặp lại, có nghĩa là chúng ta nên tận hưởng khoảnh khắc này và không đánh mất bản thân trong những lo lắng về quá khứ hoặc Tương lai.

Khái niệm này thường được sử dụng trong các nghi lễ trà, thiền định và võ thuật Nhật Bản, tất cả đều đặt trọng tâm vào sự hiện diện trong thời điểm hiện tại.

Ở phương Tây, chúng ta đã quen với sự lâu dài của những tòa nhà bằng đá và thánh đường ở châu Âu, điều này đôi khi cho chúng ta cảm giác không có gì thay đổi, khiến chúng ta quên đi thời gian trôi qua. Kiến trúc Hy Lạp-La Mã tôn thờ sự đối xứng, đường nét sắc sảo, mặt tiền uy nghiêm, các tòa nhà và tượng thần tồn tại qua nhiều thế kỷ.

Mặt khác, kiến trúc Nhật Bản không cố tỏ ra quá áp đặt hay hoàn hảo, bởi vì nó được xây dựng trên tinh thần của wabi-sabi. Truyền thống làm các công trình kiến trúc bằng gỗ cho rằng chúng vô thường và các thế hệ tương lai cần phải xây dựng lại chúng. Văn hóa Nhật Bản chấp nhận bản chất phù du của con người và mọi thứ chúng ta tạo ra.

Ví dụ, Grand Shrine of Ise, đã được xây dựng lại hai mươi năm một lần trong nhiều thế kỷ. Điều quan trọng nhất không phải là giữ cho công trình tồn tại qua nhiều thế hệ, mà là bảo tồn phong tục và truyền thống - những thứ có thể chống chọi với thời gian tốt hơn những công trình do bàn tay con người tạo nên.



Chìa khóa là chấp nhận có một số thứ mà chúng ta không thể kiểm soát được, như thời gian trôi qua và bản chất phù du của thế giới xung quanh chúng ta.

Ichi-go ichi-e dạy chúng ta tập trung vào hiện tại và tận hưởng từng khoảnh khắc mà cuộc sống mang lại cho chúng ta. Đây là lý do tại sao việc tìm kiếm và theo đuổi ikigai của chúng ta là rất quan trọng.

Wabi-sabi dạy chúng ta biết trân trọng vẻ đẹp của sự không hoàn hảo như một cơ hội để trưởng thành.

Khả năng cải thiện nghịch cảnh (kháng thương)

Theo truyền thuyết, lần đầu tiên Hercules đối mặt với Hydra, anh ấy đã tuyệt vọng khi phát hiện ra việc cắt bỏ một trong những cái đầu của nó đồng nghĩa với việc hai cái đầu sẽ mọc lại đúng vị trí của nó. Anh sẽ không bao giờ có thể giết được con quái vật nếu nó trở nên mạnh hơn với mỗi vết thương.



Hercules đối mặt với Hydra

Như Nassim Nicholas Taleb giải thích trong **Antifragile: Things That Gain from Disorder** (Kháng thương: Những thứ thu được từ hỗn loạn), chúng ta sử dụng từ mong manh để mô tả những người, sự vật và tổ chức bị suy yếu khi bị tổn hại, và những từ mạnh mẽ và kiên cường cho những thứ có thể chống chọi với tổn hại mà không suy yếu, nhưng chúng ta không có từ nào để chỉ những thứ trở nên mạnh mẽ hơn khi bị tổn hại (cho đến một thời điểm).

Để đề cập đến loại sức mạnh mà Hydra of Lerna sở hữu, để nói về những thứ trở nên mạnh mẽ hơn khi chúng bị làm hại, Taleb đề xuất thuật ngữ kháng thương: "Kháng thương nằm ngoài khả năng phục hồi hoặc mạnh mẽ. Sự kiên cường chống lại những cú sốc."

Thảm họa và các trường hợp ngoại lệ đưa ra các mô hình tốt để giải thích khả năng kháng thương. Năm 2011, một trận sóng thần đã tấn công vùng Tōhoku của Nhật Bản, gây thiệt hại to lớn cho hàng chục thành phố và thị trấn dọc theo bờ biển, nổi tiếng nhất là Fukushima.

Khi chúng tôi đến thăm bờ biển bị ảnh hưởng hai năm sau thảm họa, đã lái xe hàng giờ dọc theo các đường cao tốc nứt nẻ và băng qua trạm xăng trống này đến trạm xăng trống khác, chúng tôi đi qua một số thị trấn ma có đường phố bị tàn phá bởi những ngôi nhà, đống xe hơi, và các ga tàu trống. Những thị trấn này là những không gian mong manh đã bị chính phủ lãng quên và không thể tự phục hồi.



Những nơi khác, chẳng hạn như Ishinomaki và Kesennuma, bị thiệt hại nặng nề nhưng đã được xây dựng lại trong vòng vài năm, nhờ nỗ lực của nhiều người. Ishinomaki và Kesennuma cho thấy họ đã kiên cường như thế nào trong khả năng trở lại bình thường sau thảm họa.

Trận động đất gây ra sóng thần cũng ảnh hưởng đến nhà máy điện hạt nhân Fukushima. Các kỹ sư của Công ty Điện lực Tokyo làm việc tại nhà máy đã không chuẩn bị sẵn sàng để khắc phục thiệt hại đó. Cơ sở hạt nhân Fukushima vẫn đang trong tình trạng khẩn cấp và sẽ kéo dài trong nhiều thập kỷ tới. Nó thể hiện sự mong manh khi đối mặt với một thảm họa chưa từng có.

Thị trường tài chính Nhật Bản đóng cửa vài phút sau trận động đất. Doanh nghiệp nào làm ăn tốt nhất sau đó? Cổ phiếu của các công ty xây dựng lớn đã tăng đều đặn kể từ năm 2011; nhu cầu xây dựng lại toàn bộ bờ biển Tōhoku là một lợi ích cho việc xây dựng. Trong trường hợp này, các công ty xây dựng Nhật Bản được hưởng lợi rất nhiều từ thảm họa.

Bây giờ, hãy xem cách chúng ta có thể áp dụng khái niệm này vào cuộc sống hàng ngày của mình. Làm thế nào chúng ta có thể cải thiện nghịch cảnh?

Bước 1: Tăng thu nhập

Thay vì chỉ có một đồng lương, hãy cố gắng tìm cách kiếm tiền từ sở thích của bạn, từ những công việc khác hoặc bằng cách bắt đầu kinh doanh của riêng bạn. Nếu bạn chỉ có một đồng lương, bạn có thể chẳng được gì nếu ông chủ của bạn gặp khó khăn, khiến bạn rơi vào tình thế mong manh. Mặt khác, nếu bạn có một số lựa chọn và bạn mất công việc chính, có thể bạn sẽ dành nhiều thời gian hơn

cho công việc phụ của mình và thậm chí có thể kiếm được nhiều tiền hơn từ đó. Bạn có thể vượt qua khó khăn và trong trường hợp đó sẽ là kháng thương.

Một trăm phần trăm những người cao niên mà chúng tôi phỏng vấn ở Ogimi có nghề nghiệp chính và phụ. Hầu hết họ đều chăm sóc vườn rau như một nghề phụ và bán sản phẩm của họ ở chợ địa phương.

Ý tưởng tương tự cũng xảy ra đối với tình bạn và sở thích cá nhân. Như người ta thường nói, bạn không nên bỏ tất cả trứng vào một giỏ. (đa dạng hóa nguồn thu nhập)

Trong lĩnh vực của các mối quan hệ lãng mạn, có những người tập trung toàn bộ năng lượng của mình vào người bạn đời và biến người ấy thành cả thế giới của họ. Những người đó sẽ mất tất cả nếu mối quan hệ không suôn sẻ, trong khi nếu họ đã vun đắp tình bạn bền chặt và một cuộc sống viên mãn trong suốt chặng đường dài, họ sẽ ở một vị trí tốt hơn để tiếp tục khi kết thúc mối quan hệ.

Ngay bây giờ, bạn có thể đang nghĩ, “Tôi không cần nhiều hơn một mức lương và tôi hạnh phúc với những người bạn mà tôi luôn có. Tại sao tôi phải thêm bất cứ điều gì mới?” Có vẻ như lãng phí thời gian để thêm sự thay đổi vào cuộc sống của chúng ta, bởi vì những điều phi thường, thường không xảy ra. Chúng ta trượt vào vùng thoải mái. Nhưng điều bất ngờ luôn xảy ra, sớm hay muộn.

Bước 2: Đặt cược thận trọng vào một số lĩnh vực nhất định và chấp nhận rủi ro nhỏ ở những lĩnh vực khác

Thế giới tài chính hóa ra lại rất hữu ích trong việc giải thích khái niệm này. Nếu bạn tiết kiệm được 10.000 đô la, bạn có thể bỏ 9.000 đô la trong số đó vào quỹ chỉ số (ETF) hoặc tiền gửi có kỳ hạn cố định và đầu tư 1.000 đô la còn lại vào mười công ty khởi nghiệp có tiềm năng phát triển lớn — giả sử 100 đô la cho mỗi công ty.

Một trường hợp có thể xảy ra là ba trong số các công ty thất bại (bạn mất 300 đô la), giá trị của ba công ty khác đi xuống (bạn mất thêm 100 đô la hoặc 200 đô la), giá trị của ba công ty tăng lên (bạn kiếm được 100 đô la hoặc 200 đô la) và giá trị của một trong những công ty khởi nghiệp tăng gấp hai mươi lần (bạn kiếm được gần 2.000 đô la, hoặc thậm chí có thể hơn).

Bạn vẫn kiếm được tiền, ngay cả khi ba trong số các công ty khởi nghiệp hoàn toàn không thành công. Bạn đã được hưởng lợi từ thiệt hại, giống như Hydra.

Chìa khóa để có khả năng kháng thương là chấp nhận những rủi ro nhỏ có thể dẫn đến phần thưởng lớn, mà không để lộ bản thân trước những nguy hiểm có thể khiến chúng ta chìm đắm, chẳng hạn như đầu tư 10.000 đô la vào một quỹ có uy tín đáng ngờ mà chúng ta đã thấy được quảng cáo trên báo.

Bước 3: Loại bỏ những thứ khiến bạn mong manh

Hãy tự hỏi bản thân: Điều gì khiến tôi trở nên mong manh? Một số người, sự vật và thói quen nhất định tạo ra tổn thất cho chúng ta và khiến chúng ta dễ bị tổn thương. Họ là ai và là gì?

Khi đưa ra các quyết định cho Năm mới, chúng ta có xu hướng nhấn mạnh thêm những thách thức mới cho cuộc sống. Thật tuyệt khi có được loại mục tiêu này, nhưng việc đặt ra các mục tiêu “giải quyết vấn đề tốt” có thể có tác động lớn hơn nữa. Ví dụ:

☒ Ngừng ăn vặt giữa các bữa ăn

☒ Chỉ ăn đồ ngọt một lần một tuần

☒ Trả dần hết nợ

☒ Tránh dành thời gian cho những người độc hại

☒ Tránh dành thời gian làm những việc chúng ta không thích, đơn giản vì chúng ta cảm thấy có nghĩa vụ phải làm chúng

☒ Dành không quá 20 phút trên Facebook mỗi ngày

Để xây dựng khả năng phục hồi trong cuộc sống của mình, chúng ta không nên sợ hãi nghịch cảnh, bởi vì mỗi lần thất bại là một cơ hội để phát triển. Nếu chúng ta áp dụng thái độ kháng thương, chúng ta sẽ tìm ra cách để trở nên mạnh mẽ hơn với mọi đòn đánh, cải tiến lối sống và tập trung vào ikigai của chúng ta. (cái gì không giết được bạn, nó sẽ khiến bạn mạnh gấp đôi)

Bị thương một hoặc hai lần có thể được coi là một điều xui xẻo hoặc một trải nghiệm mà chúng ta có thể áp dụng cho mọi lĩnh vực trong cuộc sống của mình, vì chúng ta liên tục sửa chữa và đặt ra những mục tiêu mới và tốt hơn. Như Taleb viết, "Chúng ta cần sự ngẫu nhiên, lộn xộn, phiêu lưu, không chắc chắn, khám phá bản thân, những giai đoạn đau thương, tất cả những điều này làm cho cuộc sống trở nên đáng sống." Chúng tôi khuyến khích những người quan tâm đến khái niệm kháng thương đọc **Antifragile** của Nassim Nicholas Taleb.

Cuộc sống hoàn toàn không hoàn hảo, như triết lý của wabi-sabi dạy chúng ta, và thời gian trôi qua cho chúng ta thấy mọi thứ đều là phù du, nhưng nếu bạn có ý thức rõ ràng về ikigai của mình, mỗi khoảnh khắc sẽ mang lại rất nhiều khả năng.

Ikigai: Nghệ thuật sống

Mitsuo Aida là một trong những nhà thư pháp và nhà viết haiku quan trọng nhất của thế kỷ XX. Ông ấy là một ví dụ khác về một người Nhật Bản đã cống hiến cuộc đời mình cho một ikigai rất cụ thể: truyền tải cảm xúc bằng những bài thơ mười bảy âm tiết, sử dụng bút lông thư pháp shodo.

Nhiều người trong số haikus của Aida triết lý về tầm quan trọng của thời điểm hiện tại và thời gian trôi qua. Bài thơ dưới đây có thể được dịch là "Ở đây và bây giờ, điều duy nhất trong cuộc đời tôi là cuộc sống của bạn."

い ま こ こ に し か な い わ た し
の い の ち あ な た の い の ち

Trong một bài thơ khác, Aida viết đơn giản, "Đây, bây giờ." Đó là một tác phẩm nghệ thuật nhằm khơi gợi cảm giác đơn độc không nhận thức được.

い ま こ こ

Bài thơ sau đây đề cập đến một trong những bí quyết đưa ikigai vào cuộc sống của chúng ta: "Hạnh phúc luôn do trái tim bạn quyết định."

し あ わ せ は い つ も 自 分 の 心 が き め る

Câu cuối cùng này, cũng của Aida, có nghĩa là "Tiếp tục đi; đừng thay đổi con đường của bạn."

そのままでいいがな

Một khi bạn phát hiện ra ikigai của mình, theo đuổi nó và nuôi dưỡng nó mỗi ngày sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của bạn. Vào thời điểm cuộc sống của bạn có mục đích, bạn sẽ đạt được trạng thái hạnh phúc dòng chảy trong tất cả những gì bạn làm, giống như nhà thư pháp bên bức tranh vẽ của anh ấy hoặc người đầu bếp, sau nửa thế kỷ, vẫn chuẩn bị sushi cho khách quen của mình với tình yêu thương.



Aida Mitsuo và những vần thơ thức tỉnh mộng đời

KẾT LUẬN

Ikigai của chúng ta khác nhau, nhưng chúng ta có một điểm chung là tất cả chúng ta đều tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời. Khi chúng ta trải qua những ngày của mình để cảm thấy được kết nối với những gì có ý nghĩa đối với chúng ta, chúng ta sống trọn vẹn hơn; khi chúng ta mất kết nối, chúng ta cảm thấy tuyệt vọng.

Cuộc sống hiện đại ngày càng tách chúng ta khỏi bản chất thật của mình, khiến chúng ta rất dễ có một cuộc sống thiếu ý nghĩa. Các lực lượng và động cơ mạnh mẽ (tiền bạc, quyền lực, sự chú ý, thành công) khiến chúng ta phân tâm hàng ngày; đừng để chúng chiếm đoạt cuộc sống của bạn.

Trực giác và sự tò mò của chúng ta là những chiếc la bàn bên trong rất mạnh mẽ giúp chúng ta kết nối với ikigai của mình. Hãy làm theo những điều bạn thích và tránh xa hoặc thay đổi những điều bạn không thích. Được dẫn dắt bởi sự tò mò của bạn và tiếp tục bận rộn bằng cách làm những việc khiến bạn tràn đầy ý nghĩa và hạnh phúc. Nó không cần phải là một điều gì to tát: chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa khi trở thành cha mẹ tốt hoặc giúp đỡ những người hàng xóm của mình.

Không có chiến lược hoàn hảo để kết nối với ikigai của chúng ta. Nhưng những gì chúng ta học được từ người Okinawa là không nên lo lắng quá nhiều về việc tìm kiếm nó.

Cuộc sống không phải là một vấn đề cần giải quyết. Chỉ cần nhớ có điều gì đó khiến bạn bận rộn làm những gì bạn yêu thích trong khi được bao quanh bởi những người yêu thương bạn.

Mười quy tắc của ikigai

Chúng ta sẽ kết thúc cuộc hành trình này với mười quy tắc mà chúng ta đã chắt lọc từ trí tuệ của những cư dân sống lâu đời của Ogimi:

1. Duy trì hoạt động; đừng nghỉ hưu. Những người từ bỏ công việc họ yêu thích và làm tốt sẽ mất đi mục đích sống. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải tiếp tục làm những việc có giá trị, tiến bộ, mang lại vẻ đẹp hoặc tiện ích cho người khác, giúp đỡ và định hình thế giới xung quanh bạn, ngay cả sau khi hoạt động nghề nghiệp "chính thức" của bạn đã kết thúc.

2. Hãy từ từ. Sự vội vàng tỷ lệ nghịch với chất lượng cuộc sống. Như một câu nói, "Đi bộ chậm và bạn sẽ tiến xa." Khi chúng ta bỏ lại sự gấp gáp, cuộc sống và thời gian sẽ có ý nghĩa mới.

3. Đừng làm đầy bụng của bạn. Ít hơn là nhiều hơn khi nói đến việc ăn uống để sống lâu. Theo quy tắc 80 phần trăm, để sống khỏe mạnh lâu hơn, chúng ta nên ăn ít hơn một chút so với nhu cầu của mình thay vì tự nhồi nhét.

4. Bao quanh mình với những người bạn tốt. Bạn bè là liều thuốc tốt nhất, ở đó để bạn tâm sự những lo lắng qua một cuộc trò chuyện hay, chia sẻ những câu chuyện giúp bạn tươi sáng hơn trong ngày, nhận được lời khuyên, niềm vui và ước mơ... nói cách khác là sống.

5. Lấy lại vóc dáng cho sinh nhật tiếp theo của bạn. Nước di chuyển; nó là tốt nhất khi nó chảy và không bị ứ đọng. Cơ thể bạn vận động trong suốt cuộc đời cần được bảo dưỡng hàng ngày để duy trì hoạt động lâu dài. Thêm vào đó, tập thể dục giải phóng các hormone khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc.

6. Hãy mỉm cười. Thái độ vui vẻ không chỉ giúp thư giãn mà còn giúp kết bạn. Thật tốt khi nhận ra những điều không quá tuyệt vời, nhưng chúng ta đừng bao giờ quên việc được ở đây và bây giờ là một đặc ân như thế nào trong một thế giới đầy rẫy những khả năng.

7. Kết nối lại với thiên nhiên. Mặc dù hầu hết mọi người sống ở các thành phố ngày nay, nhưng con người được tạo ra để trở thành một phần của thế giới tự nhiên. Chúng ta nên quay lại đó thường xuyên để sạc lại pin.

8. Cảm ơn. Đối với tổ tiên của bạn, với thiên nhiên, nơi cung cấp cho bạn không khí bạn hít thở và thức ăn, cho bạn bè và gia đình của bạn, cho mọi thứ làm tươi sáng những ngày của bạn và khiến bạn cảm thấy may mắn khi còn sống. Hãy dành một chút thời gian mỗi ngày để cảm ơn và bạn sẽ thấy kho hạnh phúc của mình ngày càng lớn.

9. Sống trong khoảnh khắc. Ngừng hối tiếc về quá khứ và lo sợ về tương lai. Hôm nay là tất cả những gì bạn có. Tận dụng tối đa nó. Làm cho nó đáng nhớ.

10. Theo dõi ikigai của bạn. Có một niềm đam mê bên trong bạn, một tài năng độc đáo mang lại ý nghĩa cho những ngày của bạn và thúc đẩy bạn chia sẻ những điều tốt nhất của bản thân cho đến phút cuối cùng. Nếu bạn chưa biết ikigai của mình là gì, như Viktor Frankl nói, nhiệm vụ của bạn là khám phá nó.

Các tác giả của cuốn sách này chúc bạn có một cuộc sống lâu dài, hạnh phúc và có mục đích.

Cảm ơn bạn đã tham gia cùng chúng tôi,

HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES